

LES ÉCHAUFFEMENTS

SYNONyme DE SÉCURITé AU TRAVAIL

Préparation du corps à l'effort : Ils augmentent la température musculaire et articulaire, réduisant ainsi le risque de blessure (claquages, entorses, lombalgie).

Amélioration de la souplesse et de la mobilité : Des muscles échauffés permettent des mouvements plus fluides et sécurisés lors du port de charge.

Activation de la circulation sanguine : Un bon afflux sanguin vers les muscles optimise leur efficacité et réduit la fatigue musculaire.

Réduction des douleurs et tensions : L'échauffement aide à limiter les raideurs et les douleurs liées aux efforts physiques répétitifs.

Amélioration de la concentration et des réflexes : Un corps bien réveillé favorise une meilleure coordination et une exécution plus sûre des tâches.



Idéalement, pratiquez des échauffements dynamiques (rotations d'épaules, flexions, mobilisations articulaires) avant de commencer le travail et après les pauses pour maintenir votre forme.