

# Mon éveil musculaire : échauffement à la prise de mon poste

Dans le cadre de la prévention des troubles musculo-squelettiques (TMS)

Vous n'avez pas de douleurs ?  
Vous n'avez pas de contre-indication médicale ?

Alors vous pouvez faire ces exercices !

## Attention

- Faites ces exercices de manière contrôlée.
- Répétez 2 fois le circuit.
- Arrêtez l'exercice s'il y a douleur.
- Pensez à vous hydrater !



**5 fois par bras**  
Epaules : rotation des bras/épaules



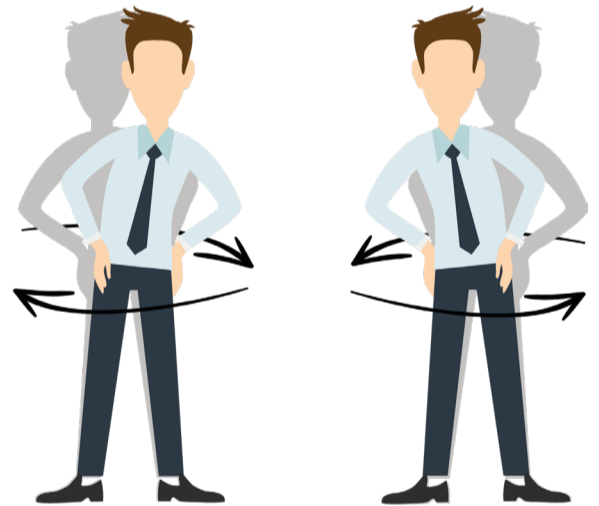
**10 fois**  
Epaules : développé épaules



**10 fois**  
Coudes : rotation des avant-bras



**10 fois**  
Poignets : rotation des poignets



**10 fois**  
Bassin : rotation du bassin



**5 fois**  
Jambes : flexions



**10 fois**  
Jambes : montée de genoux