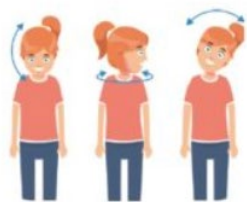


S'échauffer pour bien démarrer sa journée !

Nuque et trapèzes



Coudes



Poignets

Epaules et bras



Chevilles

Cuisses et mollets



Bassin, dos, abdominaux

S'étirer pour bien terminer sa journée !



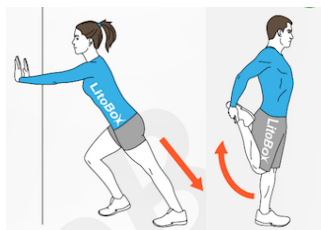
Fessier



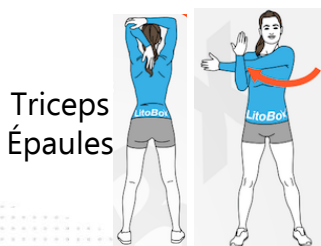
Psoas



Lombaires



Mollets, quadriceps



Triceps
Épaules

CONTACT

Secrétariat du service médecine
préventive et conseil médical

02.38.75.66.21

medecine.preventive@cdg45.fr

Centre de Gestion de la Fonction Publique Territoriale du Loiret

20 avenue des Droits de l'Homme - BP 91249 - 45002 ORLÉANS Cedex 1

Tél. : 02.38.75.85.45 - www.cdg45.fr

 **LES BONNES PRATIQUES**

PRÉVENIR LES LOMBALGIES ET AUTRES TMS

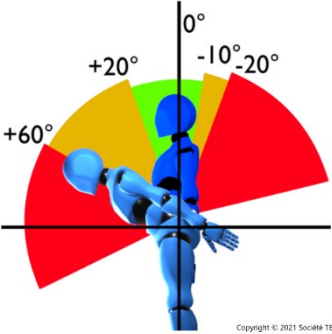


cdg45
FONCTION PUBLIQUE
TERRITORIALE
PARTENAIRE RH

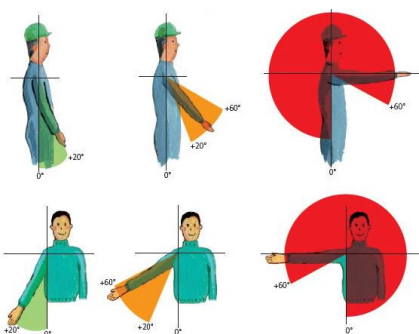
Rester dans les zones de mobilité confortables

Adopter les bons gestes et les bonnes habitudes

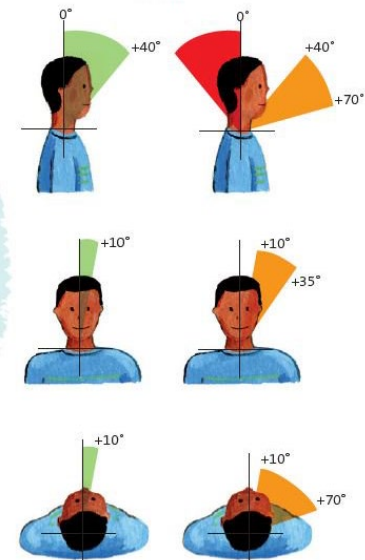
Pour chacune des articulations



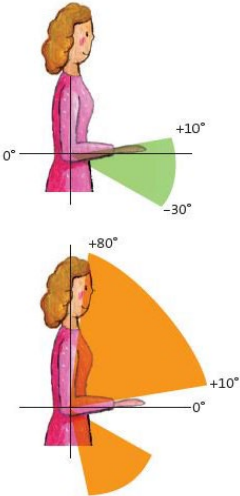
Dos



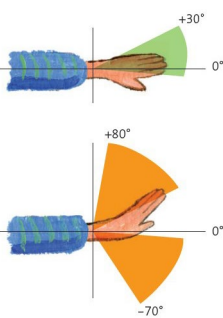
Epaules



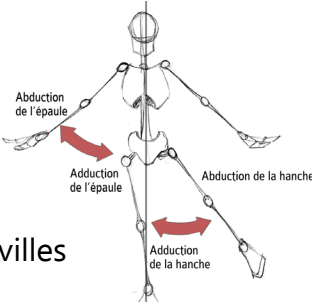
Cervicales



Coudes



Poignets



Hanches, genoux, chevilles

BANQUETTE	FENTE LATÉRALE FLECHIE	FENTE AVANT	BALANCIER
		En fente avant	En balancier

CHEVALIER SERVANT	L'HALTEROPHILE	A GENOUX
En chevalier servant	Accroupi	A genoux

Je garde mon dos droit !

Je change mes habitudes !

A la rentrée je reprends le sport

jeudi 18h 14h piscine ou footing

fini la TV...vive les ballades en forêt

aller chercher le pain à pieds

5 min pour aller au travail en voiture je prends mon vélo

j'abandonne l'ascenseur : je prends l'escalier

