

ATELIER ÉTIREMENTS POSTES STATIQUES

Les étirements au travail pour lutter contre fatigue et douleur !

Souvent méconnus ou négligés, **les étirements** sont pourtant **un moyen simple et efficace de lutter contre les douleurs chroniques et les tensions musculaires** ressenties au travail.

Le but est **d'améliorer la souplesse des différents tissus du corps** afin de lutter contre la rigidité musculaire, les courbatures ou encore la fatigue.

Exécutés plusieurs fois par jour, ils maintiennent la vigilance et augmentent la récupération post-travail.

Le but de cet atelier est de permettre aux salariés d'acquérir un protocole d'étirements adaptés aux postes dynamiques.

Contenu :

- Connaissances anatomiques pour bien comprendre le fonctionnement et l'objectif des étirements
- Protocole d'étirements adapté aux postes de travail statiques



Distribution de flyers : protocole d'étirements - postes statiques (Autres supports sur demande).



Module actif d'étirements avec participation des stagiaires.

Tous les exercices montrés peuvent être retrouvés sur notre site internet.



Durée : 20 min à 1h30 par atelier
12 participants maximum conseillé