

Service de prévention des accidents dans l'agriculture (SPAA)

Nous sommes le centre de compétence pour la sécurité et la santé au travail dans l'agriculture et les domaines connexes.

SIMPLE. EN SÉCURITÉ !

Renforcement musculaire

Le dos qui fait mal après une longue journée de travail, l'envie de bouger le moins possible... vous connaissez? Un entraînement musculaire ciblé contribue à prévenir les troubles dorsaux et articulaires.



Cours d'une journée : exercices et entraînement musculaire ciblés pour soutenir vos performances physiques, votre résistance et votre bien-être.



Quelques minutes d'échauffement avant le travail maintiennent en forme et préviennent les blessures:

1

Augmenter la température du corps et le rythme cardiaque



S'activer sans s'essouffler :
Marcher ou sautiller sur place

2

Échauffer le tronc



Creuser et arrondir le dos



Se pencher d'un côté et de l'autre

3

Échauffer la nuque et les épaules



Bouger la nuque dans toutes directions



Faire tourner le haut du corps

4

Échauffer les jambes



Faire tourner les chevilles



Fente avant

Service de prévention des accidents dans l'agriculture (SPAA)

Grange-Verney 2 | 1510 Moudon | +41 21 557 99 18 | spaa@bul.ch | www.spaa.ch