

Présentation



Vanessa Henri
Kinésiologue, B. Sc.

RÉALITÉ DU TÉLÉTRAVAIL ET TRAVAIL HYBRIDE

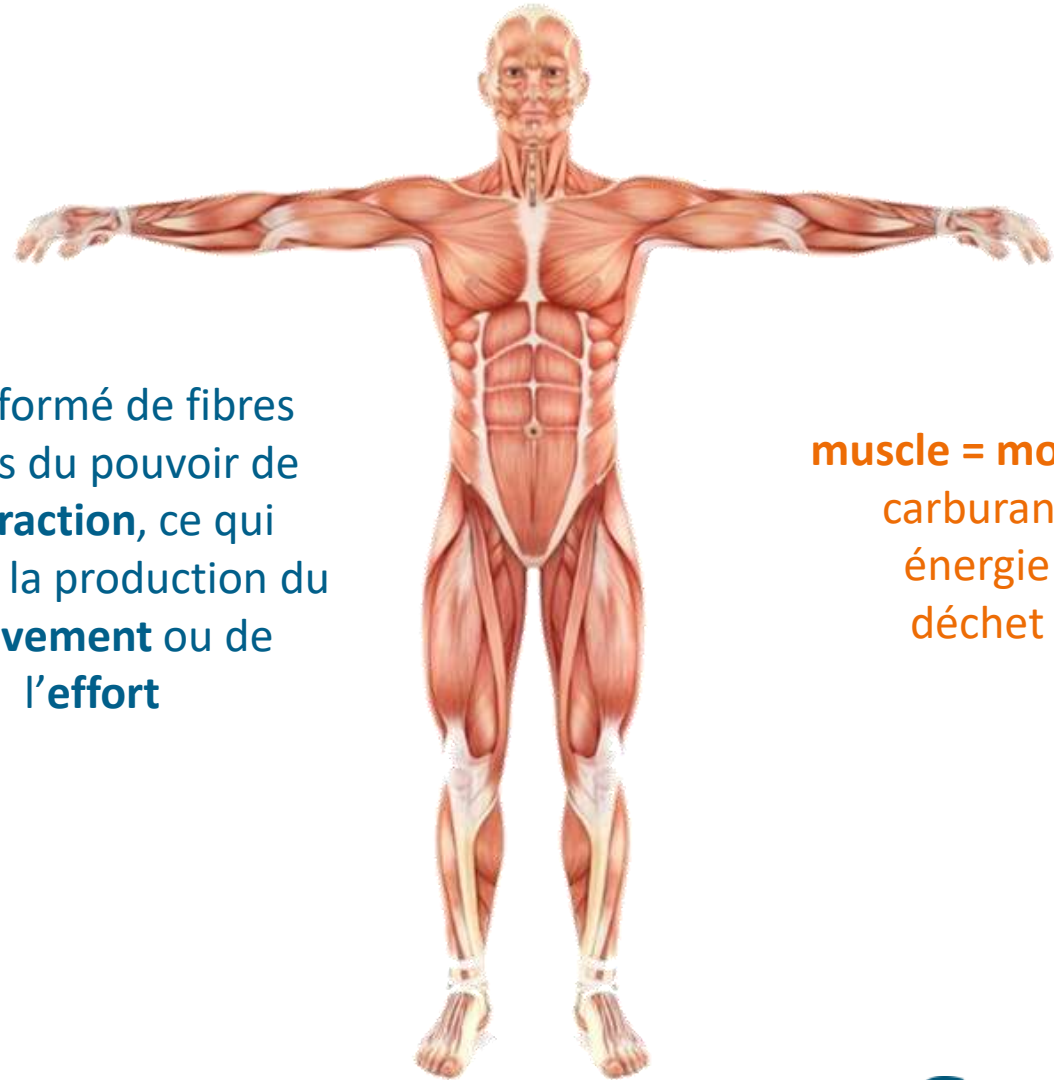


RÉALITÉ DU TRAVAIL EN MILIEU INDUSTRIEL









LES MUSCLES

Tissu formé de fibres dotées du pouvoir de **contraction**, ce qui permet la production du **mouvement** ou de **l'effort**



muscle = moteur
carburant
énergie
déchet

LE TRAVAIL MUSCULAIRE STATIQUE

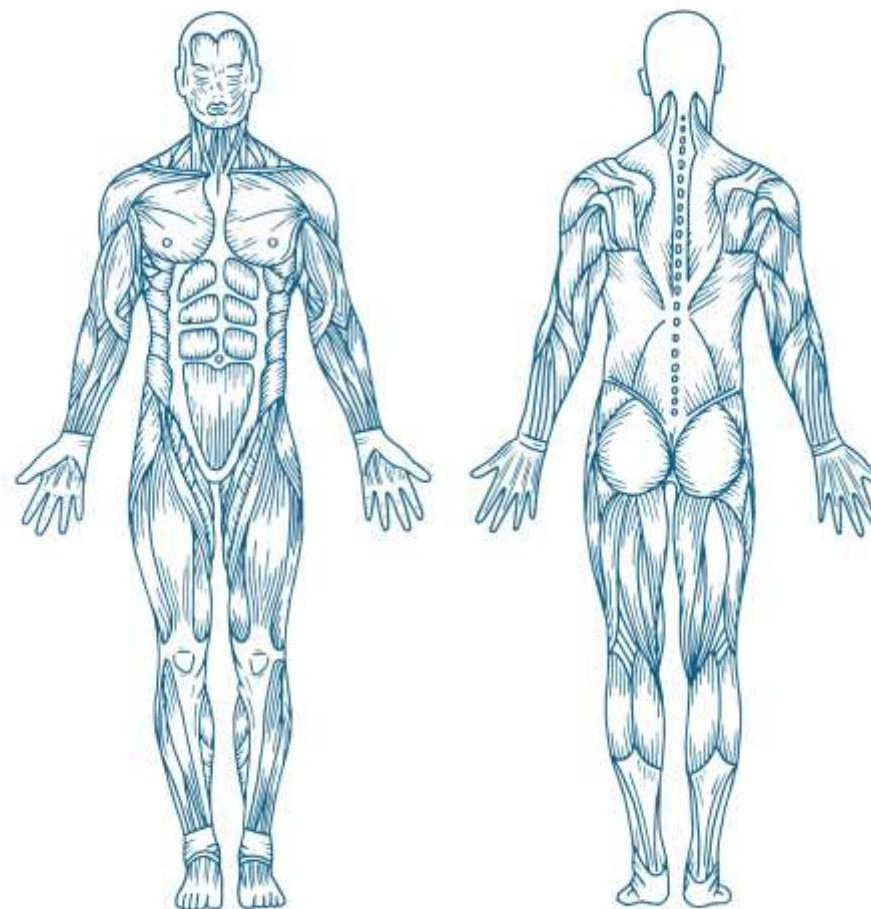
Repos	Effort dynamique	Effort statique
 Quantité de sang nécessaire Débit sanguin réel	 Quantité de sang nécessaire Débit sanguin réel	 Quantité de sang nécessaire Débit sanguin réel
		

Le muscle est comme
une éponge !



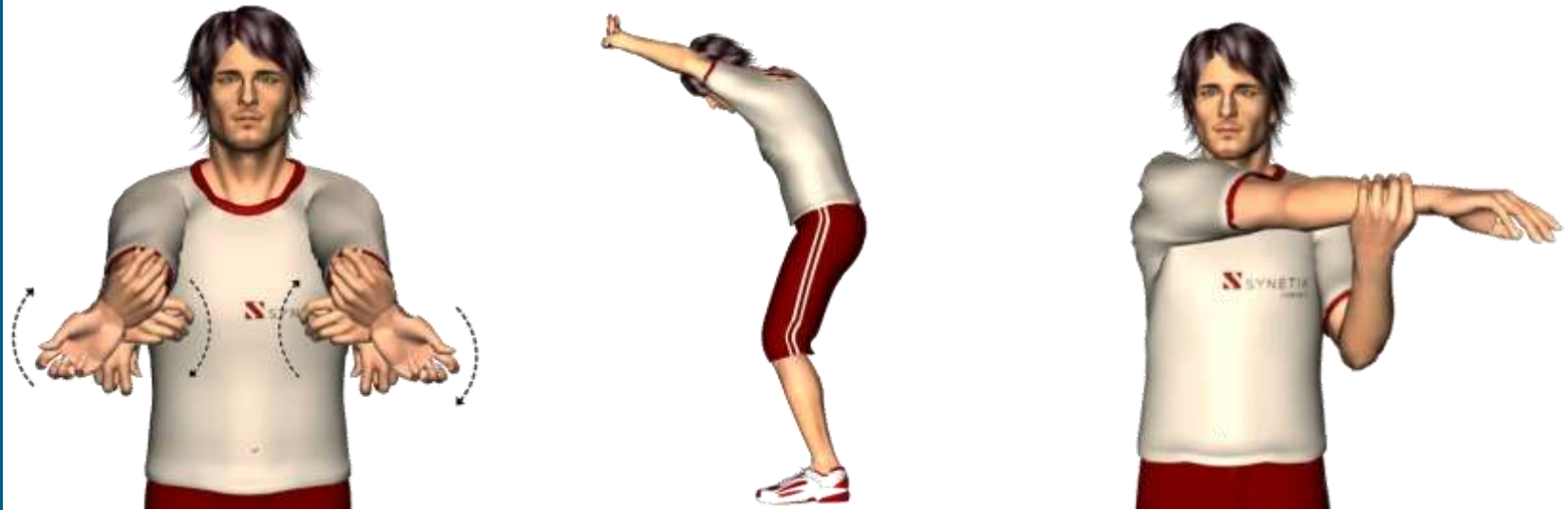
QUESTION

Quelle région du corps vous rend le plus inconfortable lorsque vous travaillez?



LES MICRO-PAUSES

On s'active!



Durée: 15 à 20 secondes

Fréquence: à toutes les 15 à 20 minutes

- Ne pas attendre l'apparition d'inconfort ou de douleur
- Surtout lors du travail statique
- Effectuer des exercices d'activation et d'étirement

Venez nous
voir au kiosque...



Merci!

Synetik
ErgoSolution