

Séquence «sédentaires»

Pause active en position assise

Faire chaque exercice une fois lentement et avec précision.



6
Pointe des pieds 5 fois



1
Posez vos mains sur vos yeux.



2
Nuque (stretching) droite-gauche



5
Jambes et fessiers (stretching) droite-gauche



3
Dos (stretching)

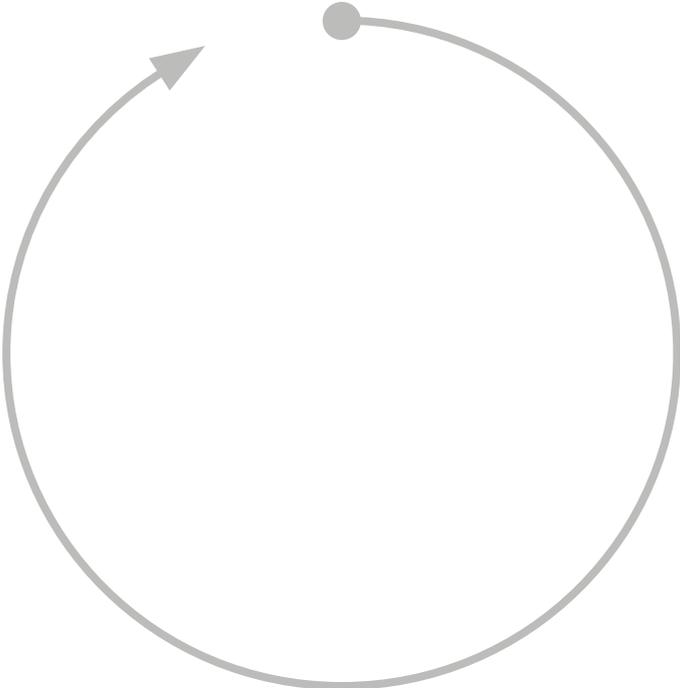


4
Rotation du buste droite-gauche

Séquence «échauffement»

Séquence de mobilisation pour un échauffement ou une pause active

Répétez la séquence jusqu'à ce que vos muscles soient échauffés.



11
Fléchir les genoux.

1
Pointe des pieds, 5 fois

2
Ramener le genou droit contre la poitrine.

3
Fente arrière

4
Rotation du buste, droite-gauche

5
Retour en position initiale

6
Ramener le genou gauche contre la poitrine.

7
Fente arrière

8
Rotation du buste, droite-gauche

9
Retour en position initiale

10
Etirer la jambe, droite-gauche

Autres exercices et vidéo de la séquence:
www.suva.ch/mouvement

suva