

# Programme de fitness de la Suva

## Equilibre sur une jambe



Balancer la jambe d'avant en arrière. 30 secondes de chaque côté, 1-2 séries

## Pas de funambule



Cinq pas en avant, puis cinq pas en arrière. Placez le talon juste devant les orteils. 1-2 séries

## Flexion dynamique



Accroupissez-vous et relevez-vous, le buste bien droit. 30-60 secondes, 1-2 séries

## Planche sur les avant-bras



Levez un pied, maintenez la position quelques secondes. Le corps reste stable. 30-60 secondes, 1-2 séries

## Demi-pont



Soulevez le bassin, contractez les fessiers et maintenez la position. 30-60 secondes, 1-2 séries

## Axe des jambes (stabilisation)



Sautez latéralement d'une jambe sur l'autre. 20-30 sauts, 2 séries



## Fesses et ischio-jambiers (stretching)



Posez la cheville sur le genou opposé. Penchez le buste en avant en gardant le dos droit. Faites cinq respirations de chaque côté.



Tendez la jambe, penchez le buste en avant. Faites cinq respirations de chaque côté.

## Hanches et jambes (stretching et maintien)



Etirez une jambe en arrière. Fléchissez le genou opposé sans dépasser la pointe du pied. 30 secondes de chaque côté, 1-2 séries

## Adducteurs (stretching)



Fléchissez sur une jambe en transférant le poids du corps, le genou est à l'aplomb du pied. Faites cinq respirations de chaque côté.

## Retour veineux



Dressez-vous sur la pointe des pieds. 5-10 fois, 1-2 séries

## Dos (stretching)



Croisez les mains derrière les genoux, relâchez le dos et la nuque. Faites cinq respirations.

## Muscles pectoraux (stretching)



Tendez un bras en arrière, la main touche le mur. Faites cinq respirations de chaque côté. 1-2 séries

## Buste (mobilisation)



Etirez alternativement le bras droit et le bras gauche en arrière. Le buste accompagne le mouvement, le regard suit la main. 30-60 secondes

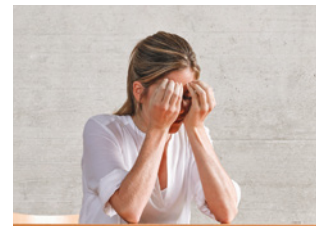


## Nuque (stretching)



Inclinez la tête sur le côté. Faites cinq respirations de chaque côté.

## Palming



Posez vos mains sur vos yeux sans appuyer. Faites dix respirations.