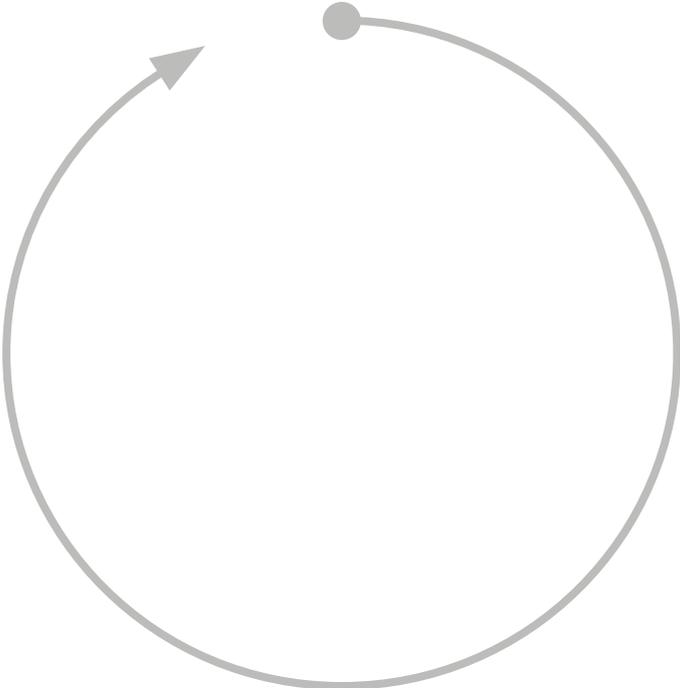


# Séquence «échauffement»

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](http://www.suva.ch/mouvement)

**suva**