

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