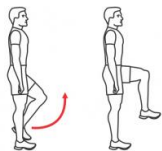


Échauffement membres inférieurs

Pour travailleurs de bureau en pause

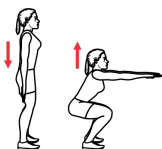
1 - Flexion de hanche debout genou à 90 degrés



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête au-dessus du pied. En gardant le genou à 90 degrés, tirer le genou vers le haut en gardant l'équilibre. Alternier.

Sem.	Séries	Rep
1-4	1	12

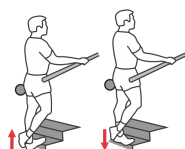
2 - Squat



- Debout, les pieds sous les épaules, descendre jusqu'à ce que les hanches soient alignées avec vos genoux. Lever les bras parallèles au sol durant la descente. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder votre dos droit, la tête haute (le regard vers l'avant) et vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep
1-4	1	12

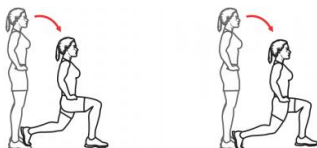
3 - Extension de cheville DB dans escalier



- Debout sur un pied sur une marche d'escalier, tenir un dumbbell du côté de la jambe de travail. Faire des flexions et des extensions de la cheville. Garder le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep
1-4	1	12

4 - Fente avant / Front Lunges



- En gardant le dos droit, la tête droite, la poitrine sortie et les abdos contractés, faire un grand pas vers l'avant alternativement. Genou à environ 90°.

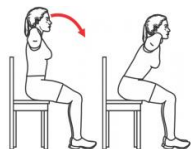
Sem.	Séries	Rep
1-4	1	12



Échauffement prévention dos

Pour échauffement avant quart de travail actif (PSDP)

1 - Flexion du tronc vers l'avant assis



- Garder le dos droit, les abdos tendus, la tête haute et le regard vers l'avant. Placer vos doigts sur le dessus de vos épaules, les coudes vers l'extérieur. Se pencher vers l'avant tout en gardant le corps droit et le regard vers l'avant la tête haute.

Sem.	Séries	Rep
1-4	1	10

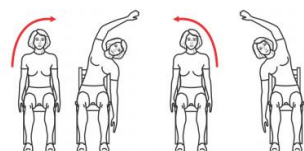
2 - Autograndissement assis incliné



- Assis sur le bout d'une chaise (ou banc), placer vos pieds à plat au sol. Incliner le corps légèrement vers l'avant. Les mains jointent, allongez les bras et le corps. Fixez du regard vos mains. Antéversion du bassin.

Sem.	Séries	Durée
1-4	3	00:15

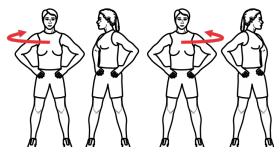
3 - Assis flexion latérale



- Assis, garder le dos droit et les épaules alignées avec le corps. Allonger le bras au-dessus de la tête en penchant le corps sur le côté, garder les épaules alignées avec le corps.

Sem.	Séries	Rep
1-4	1	10

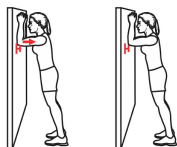
4 - Debout rotation du tronc



- Debout, les pieds à la largeur des épaules, les mains sur les hanches faire des rotations du tronc en tournant les épaules d'un côté et de l'autre. Maintenir les hanches le plus stables possible.

Sem.	Séries	Rep
1-4	1	10

5 - Planche sur mur (levée de bras alternatif)



- Démarrer en position debout, maintenir un bon alignement postural (ligne droite avec le lobe de votre oreille, épaules latérales, hanche, genou et cheville). Placez vos avant-bras sur le mur, les coudes en ligne avec vos épaules et déplacez vos pieds aussi loin que possible du mur, tout en étant confortable. Tenez cette position et soulevez l'un de vos avant-bras éloigné du mur et maintenez votre position posturale et votre poitrine parallèle au mur. Tenez le temps indiqué et retournez l'avant-bras au mur. Répétez sur le côté opposé.

Sem.	Séries	Rep
1-4	1	10

Étienne Berger