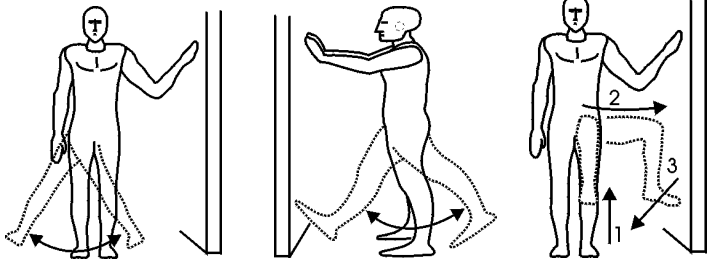


Micro-pauses actives

Jambes

Activation pour changer de position et faire circuler le sang dans les muscles fatigués des jambes et du dos. Faire une dizaine de répétitions pour chaque exercice.



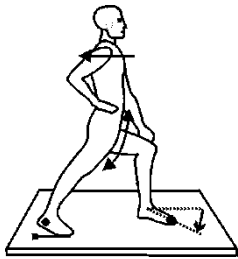
Abductions-adductions

Flexions-extensions

Rotations

+ Marcher, monter/descendre des escaliers...

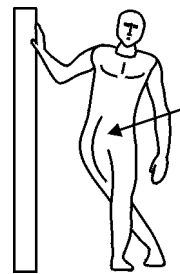
Etirements pour diminuer les tensions. Tenir chaque exercice une trentaine de secondes et faire les deux côtés autant que possible.



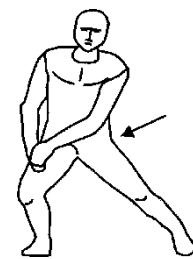
Fléchisseurs hanche-psoas



Quadriceps



Abducteurs



Adducteurs