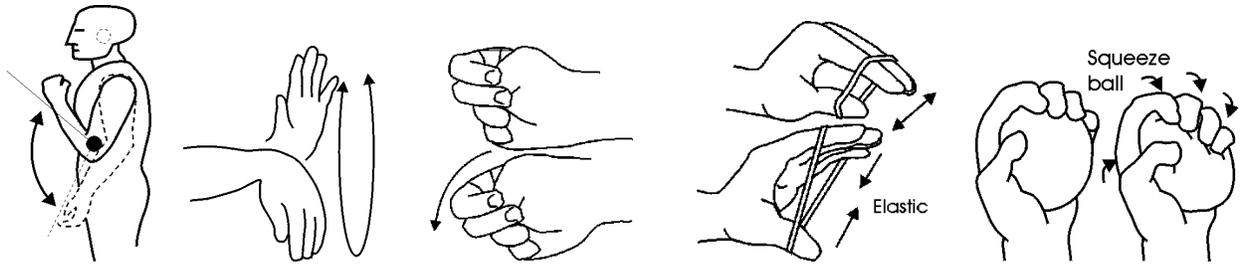


Micro-pauses actives

Coudes – avant-bras - poignets – mains

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.



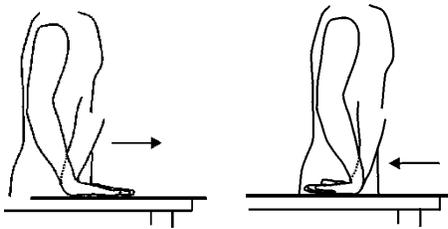
Flexions/extensions au coude + à la main

Déviations latérales

Ouvrir la main avec résistance

Fermer

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



Étirement en extension

Étirement en flexion

+ Étirements en déviation latérale

