

ÉCHAUFFEMENTS

AGENTS ADMINISTRATIFS

 **Durée** : environ 12 minutes



BAS DU CORPS



1
ROTATION DE LA CHEVILLE
x10 par jambe



2
ALTERNANCE POINTE/TALON
x10 par pieds



3
LEVÉE DE JAMBES
x10 par jambe

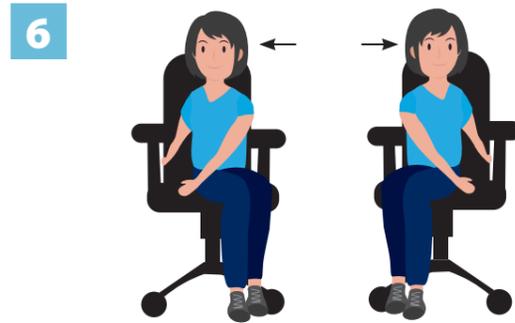


4
JAMBE POITRINE
x10 par jambe

DOS



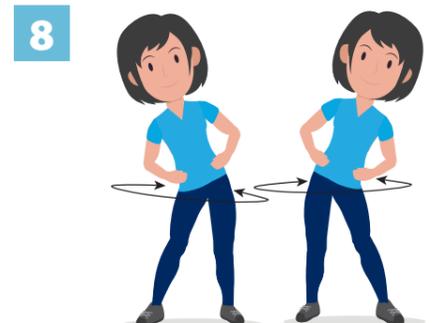
5
FLEXION DU DOS
x10



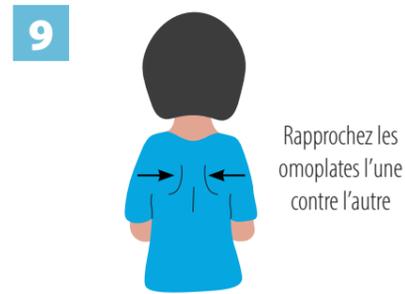
6
ROTATION DU BUSTE
x10



7
ÉTIREMENT DU DOS
10 x 6 secondes

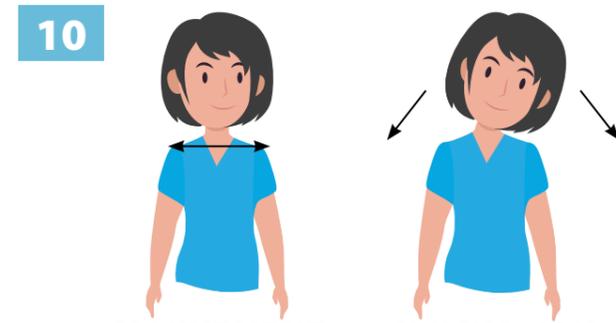


8
ROTATION DU BASSIN
x10

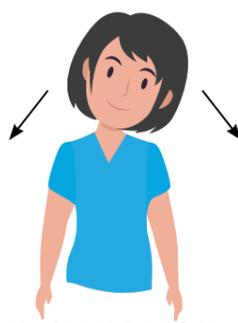


9
OMOPLATES
x10

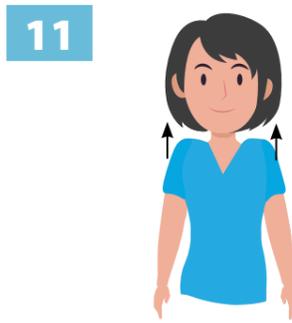
Rapprochez les omoplates l'une contre l'autre



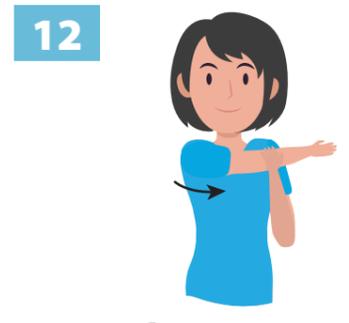
10
MOUVEMENT NON
x10



11
INCLINAISON DU COU
x10



11
HAUSSEMENT DES ÉPAULES
x10



12
ÉTIREMENT DES BRAS
x10 par bras

MEMBRES SUPÉRIEURS



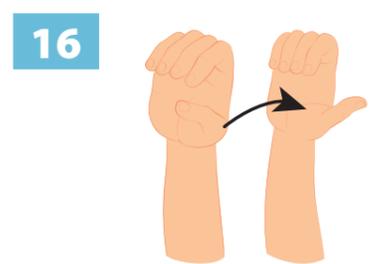
13
ROTATION DU COUDE
x10 par bras



14
ROTATION DU POIGNET
x10 par poignet



15
FLEXION/EXTENSION DES DOIGTS
x10 par main



16
ÉTIREMENT DU POUCE
x10 par pouce

Attention : il convient de s'assurer que son état de santé permet la pratique d'exercices physiques.