

Notes :

Pause active d'environ 5 minutes pour briser la sédentarité.
À faire idéalement à chaque heure passée en comportement sédentaire.

1 Genoux hauts



Tenez-vous debout avec les pieds à la largeur des hanches.
Marchez sur place en levant les genoux.
Gardez le corps droit durant l'exercice.

Séries: 2 Durée: 20s Repos: 10s

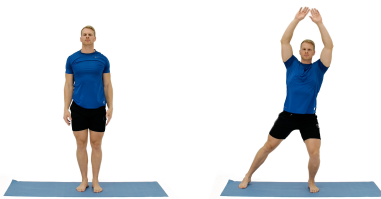
2 Talon-fesse



Courrez vers l'avant et amener le talon à la fesse en levant le genou.
Faites un mouvement de course dynamique avec les bras qui est synchronisé avec les jambes.
Gardez le tronc bien droit.

Séries: 2 Durée: 20s Repos: 10s

3 Step jack



Placez-vous debout.
Déplacez une jambe de côté en fléchissant le genou stationnaire. Ouvrez les bras jusqu'au dessus de la tête en même temps.
Revenez et répétez en alternant.

Séries: 2 Durée: 20s Repos: 10s

4 Jogging sur place



Courez sur place.

Séries: 2 Durée: 20s Repos: 10s

5 Side punch



Donnez des coups de poing avec un bras puis ensuite avec l'autre bras.
Permettez à votre tronc de tourner.
Tournez la tête pour suivre le bras qui donne le coup.

Séries: 2 Durée: 20s Repos: 10s