

Notes :

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

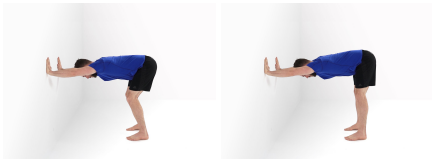
1 W Y au mur



Tenez-vous debout contre le mur avec les pieds légèrement devant.
Le bas de votre dos doit être plaqué contre le mur pour toute la durée de l'exercice.
Débutez avec les poignets et les coudes en contact avec le mur (si vous ne pouvez pas toucher le mur avec les poignets, poussez-les activement vers l'arrière autant que possible).
Faites glisser lentement les bras sur le mur sans hausser les épaules ou arquer le dos.
Faites glisser les bras vers le bas pour revenir en position de départ puis répétez.
Respirez normalement durant l'exercice.

Séries: 2 Durée: 30s

2 Étirement chaîne postérieure



Débutez face au mur et placez les deux mains à plat sur celui-ci.
Assurez-vous que vos hanches soient poussées derrière et que votre bas du dos soit plat. Vos genoux doivent être fléchis.
En gardant le dos plat, déployez lentement les genoux jusqu'à ce que vous ressentiez un bon étirement dans les jambes ou le dos.
Ne laissez pas le bas du dos s'arrondir.
Maintenez la position.

Séries: 2 Durée: 30s

3 Étirement hanche



Placez-vous debout, un pied devant l'autre et le genou de la jambe arrière légèrement fléchi.
Basculez lentement le bassin vers l'arrière et avancez le corps vers l'avant en pliant le genou avant jusqu'à la sensation d'étirement sur le devant de la hanche.
Gardez le dos en position neutre lors de l'étirement.
Maintenez la position pour le temps recommandé.

Durée: 30s Autre: Chaque côté

4 Étirement pectoral



Placez la paume au mur avec votre bras étiré horizontalement à 90 degrés par rapport au corps.
Tournez le tronc du côté opposé du bras à travailler, tout en gardant la paume au mur, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans la poitrine.
Maintenez la position pour la durée recommandée et respirez normalement.

Durée: 30s Autre: Chaque côté

5 Étirement adducteurs



Tenez-vous debout, pieds écartés d'environ 90 cm.
Déplacez votre poids vers la droite et laissez le genou droit plier.
Gardez l'autre genou étendu pour ressentir un étirement à la partie interne de la cuisse gauche.
Tenez, relâchez et répétez de l'autre côté.

Durée: 30s Autre: Chaque côté