

Routine sportive au bureau

BOUGEZ AU QUOTIDIEN, PRENEZ SOIN DE VOUS !



**RENFORCER
TON CORPS**
Améliore la force
et l'endurance



**AMÉLIORE
TA POSTURE**
Réduits les tensions
et douleurs



**RELANCER
TON ÉNERGIE**
Plus d'énergie plus
de concentration



**PRENDRE SOIN
DE TOI**
Un moment pour
toi, simplement.

ÉCHAUFFEMENT ET MOBILITÉ

Exercice à répéter

1

TRAVAIL DES PECTORAUX

X10



2

TRAVAIL DES ÉPAULES DÉVELOPEMENT DES ÉPAULES 10 RÉP



3

TRAVAIL DES ÉPAULES ÉLEVATION FRONTALE 10 RÉP



4

TRAVAIL DES ÉPAULES ROTATION LATÉRALE ALTERNÉES 5 RÉP DE CHAQUE SENS



5

TRAVAIL DES ÉPAULES L'ENVOI - 10 RÉP



6

TRAVAIL DES BRAS TIRAGE TRICEPS - 10 RÉP



7

TRAVAIL DES BRAS EXTENSION TRICEPS - 10 RÉP



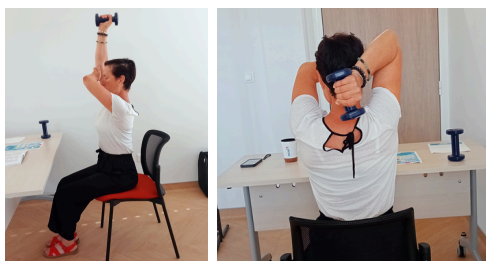
8

TRAVAIL DES BRAS CONTRACTION BICEPS - 10 RÉP



9

TRAVAIL DES BRAS EXTENSION TRICEPS 5 RÉP DE CHAQUE COTÉ



10

MARCHE ACTIVE 20 À 30 MIN



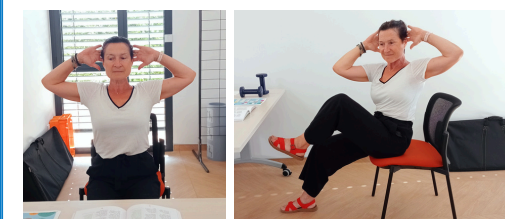
11

TRAVAIL DES ABDOS RELEVÉS ALTERNÉS DES JAMBES 10 RÉP



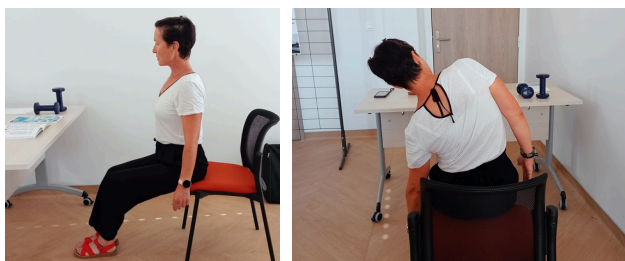
12

TRAVAIL DES OBLIQUES/TAILLE ROTATION COUDE-GENOU 10 RÉP



13

TRAVAIL DES OBLIQUES/TAILLE INCLINAISON LATÉRAL - 10 RÉP



14

TRAVAIL DES CUISSES SQUAT - 10 RÉP

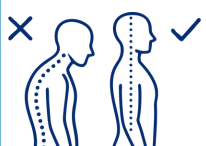


15

TRAVAIL DES MOLLETS POINTES DE PIEDS - 10 RÉP



REPÈRES MÉMO TECHNIQUES



POSTURE
Dos droit, épaules
détendues, regard devant.



RESPIRATION
Inspiration par le nez,
expiration par la bouche.



HYDRATATION
Boire de l'eau régulièrement
1.5L par jour