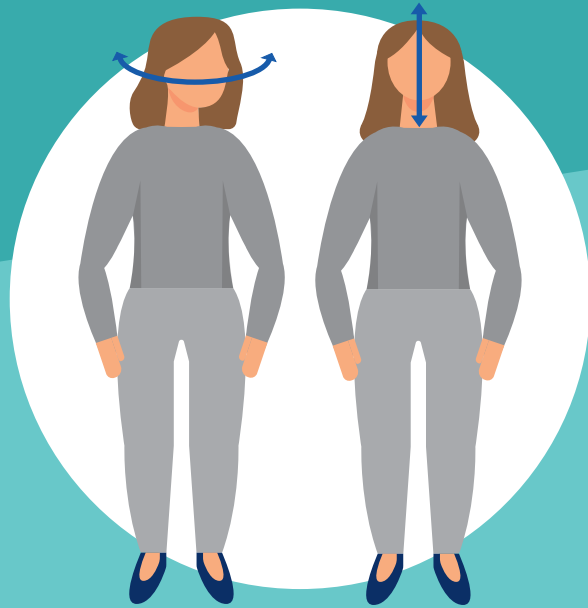


LES PAUSES ACTIVES

À FAIRE EN QUELQUES MINUTES !



ÉCHAUFFEMENTS CERVICALES

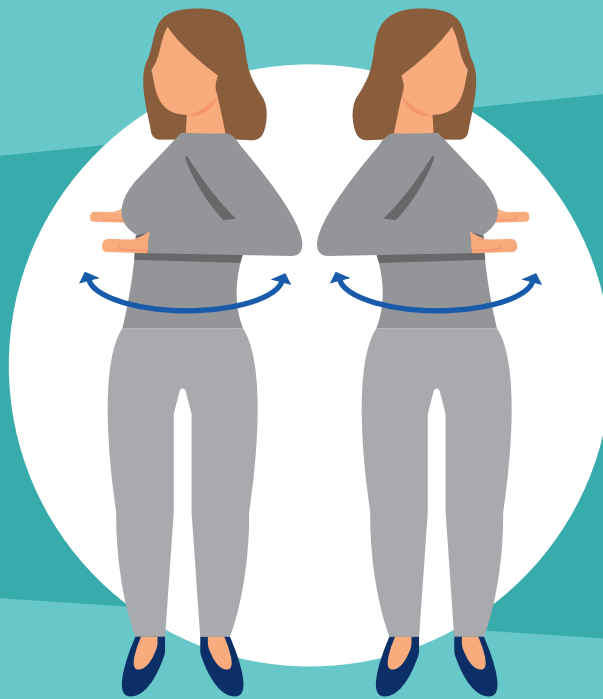
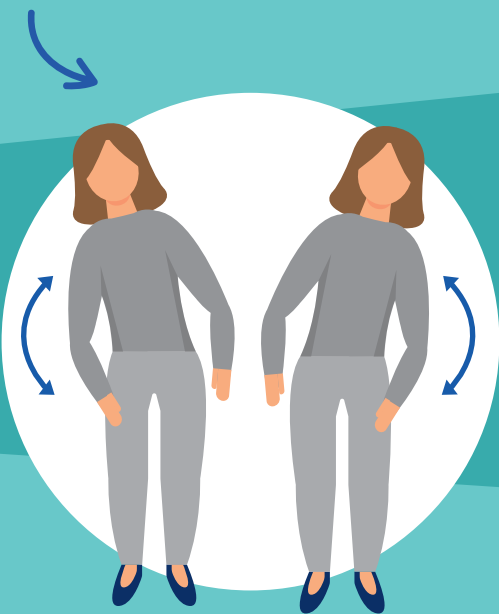
5 allers-retours :

- haut / bas
- demi-cercles en haut
- demi-cercles en bas

INCLINAISONS LATÉRALES

Abaisser les épaules, bassins fixes

- 20 répétitions



ROTATION DU BUSTE

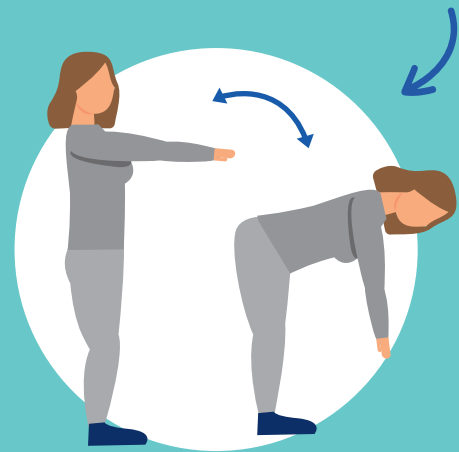
Pieds ancrés dans le sol, effectuez une rotation de votre buste

- 20 rotations

ROMANIAN DEADLIFT

Jambes tendues, dos droit, fessier vers l'arrière

- 10 à 15 répétitions



ABDUCTIONS

Se tenir pour se stabiliser

- 15 répétitions / cotés



**POUR +
D'EXERCICES !**

