



CINÉSIS
SOLUTIONS PRÉVENTION SANTÉ

LE RÉVEIL MUSCULAIRE CINÉSIS

Points de vigilance

- Regard horizontal
- Omoplates resserrées vers la colonne vertébrale
- Transverse actif : nombril plaqué contre les vertèbres lombaires
- Genoux légèrement fléchis en position statique debout

vitesse d'exécution :

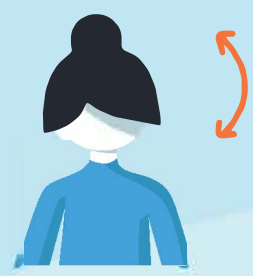
Progressive

2.Buste

1.Tête



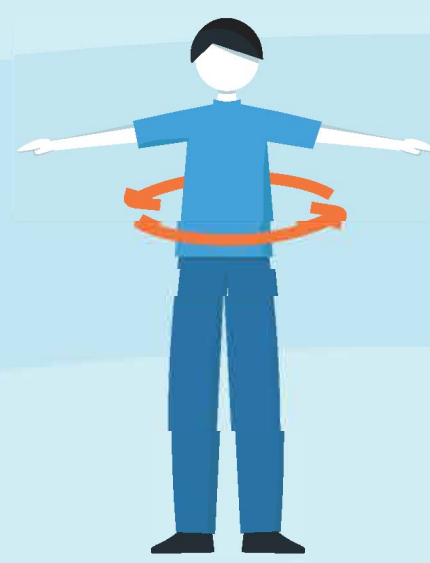
FLEXION/EXTENSION
x 10



INCLINAISON
x 10



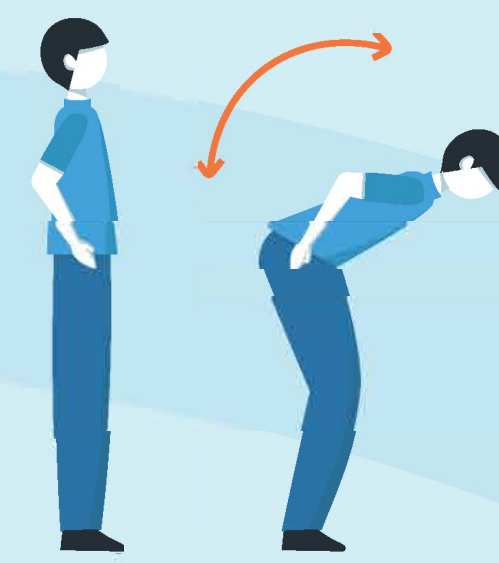
ROTATION
x 10



ROTATION
x 10



INCLINAISON
x 10

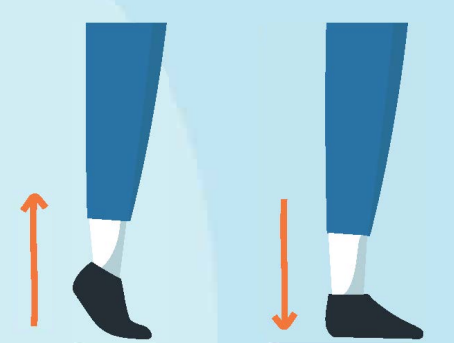


FLEXION/EXTENSION
x 10

3.Jambes

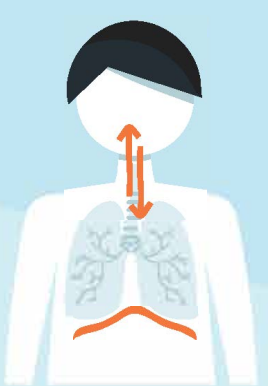


1/4, 1/2, SQUAT COMPLET
x 5 de chaque



MONTÉE/DESCENTE
x 30

6.Respiration



2 TPS INSPIRATION ET 6 TPS
EXPIRATION PAR LE NEZ
x 10

5.Cardio



PIÉTINEMENT
30 s



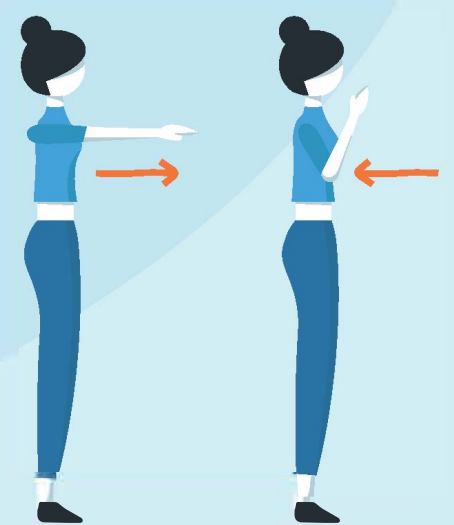
TOURS DE BRAS
x 5 par sens



FLEXION/EXTENSION
x 40



TOURS DE POIGNETS
x 10 par sens



OUVERTURE/FERMETURE
x 15