

POUR ÉVITER QUE ÇA CHAUFFE, JE M'ÉCHAUFFE !

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENTS AVANT LA SEANCE

À réaliser lentement, sans forcer, de façon progressive,
sans chercher les amplitudes maximales.

OBJECTIFS : - Préparer progressivement le corps à l'effort
- Diminuer le risque de blessure

Par petites séries de 5 mouvements minimum

COU



Rotation de la tête

HAUT DU DOS



*Bras étirés
au-dessus de la tête,
puis petits mouvements.*



BAS DU DOS



*Jambes immobiles,
pieds largeur bassin.
Rotation du buste et des hanches.*

HANCHES



POIGNETS



Doigts entremêlés, faire 5 rotations.

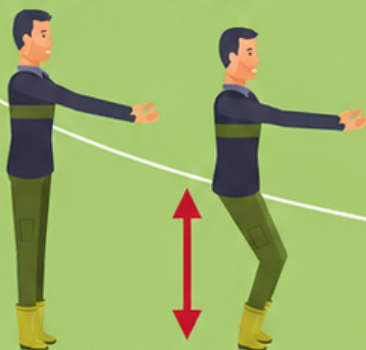
ÉPAULES et BRAS



Montée des épaules et rotation des bras.



CUISSES et FESSIERS



*Dos droit, bras en avant, talons au sol,
petites flexions des genoux*

GENOUX et CHEVILLES



*Réaliser 10 cercles avec les genoux
puis les chevilles*