

ROUTINE D'ÉCHAUFFEMENT



Échauffement cardiovasculaire au choix

5 minutes // Difficulté à parler



ACTIVATION et MOBILISATION (10 à 15 reps/exercice)

1



2



3



4



Instructions 1/2/3/4

1

- Prendre un pas en fente exagéré vers l'avant et pousser les hanches devant en gardant la poitrine haute pour prévenir l'arrondissement lombaire.
- Amener les mains au sol et aller chercher au dessus de la tête avec la main extérieure.
- Ramener la main au sol et se relever droit avant de répéter de l'autre côté.
- Descendre aussi bas que la flexibilité le permet.
- Revenir debout complètement entre chaque répétition.
- Essayer de ne pas rondir le haut du dos.

2

Débutez sur les jambes et les mains en position push-up. Avancez les jambes vers les mains en gardant votre poids réparti sur les pieds et mains. Une fois que vous ne pouvez plus avancer les mains plus loin, reculez les jambes pour revenir en position initiale.

3

Se tenir en équilibre et effectuez des balancement latéraux de jambe en contrôles. Gardez autant que possible la portion lombaire de la colonne stable et face vers l'avant.

4

Se tenir en équilibre et balancer la jambe d'avant vers l'arrière. Maintenir une bonne posture du haut du corps durant le mouvement. Balancer vers l'avant mais serrer les fesses et les ischio-jambiers pour amener la jambe vers l'arrière à partir de la position haute au lieu de forcer l'élan. Ne pas arquer le bas du dos alors que vous amenez la jambe vers l'arrière.

Faire le mouvement à partir des hanches.

Suite ...

1



2



3



4



Instructions 1/2/3/4

1

Fléchir aux haanches pour que le corps soit entre le niveau parallèle au sol et 45° de flexion. Garder la poitrine sortie et les omoplates rétractées puis laisser les bras pendre dans le vide. Tirer les coudes vers le haut et garder les avant-bras relaxés. Pivoter les bras de façon à ce que les avant-bras soient parallèles au torse. Faire le mouvement à l'envers et répéter pas la suite. Ne pas rondir le haut ou le bas du dos. Garder les genoux légèrement fléchis.

2

Tenez-vous en position de répulsion (« push-up ») : les mains sur une table et les bras à 90 ° par rapport au tronc. Poussez la table pour arrondir le haut du dos et pour repousser les omoplates vers l'avant (protraction des omoplates), sans fléchir les coudes ni arquer le bas dos/baisser les hanches

3

En position de planche sur les mains, amenez vos genoux vers le coude du même coté de façon alternée. Faites attention de ne pas bouger les hanches ou le bas du dos tout au long du mouvement.

4

- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute - Descendre les fesses sous la hauteur des genoux en gardant la tête droit et la poitrine sortie