

Notes :

Routine d'échauffement de base.
À faire avant un entraînement ou utiliser comme routine de mobilité.

1 Rotation des épaules



Séries: 1 Réps: 10 Autre: Deux sens

Les coudes bien droits, amenez vos bras vers le haut, l'intérieur, le bas et l'extérieur, de façon à former des cercles aussi grands que possible.

2 W Y au mur



Séries: 1 Réps: 10

Tenez-vous debout contre le mur avec les pieds légèrement devant.

Le bas de votre dos doit être plaqué contre le mur pour toute la durée de l'exercice.

Débutez avec les poignets et les coudes en contact avec le mur (si vous ne pouvez pas toucher le mur avec les poignets, poussez-les activement vers l'arrière autant que possible).

Faites glisser lentement les bras sur le mur sans hausser les épaules ou arquer le dos.

Faites glisser les bras vers le bas pour revenir en position de départ puis répétez.

Respirez normalement durant l'exercice.

3 Balancement jambe



Séries: 1 Réps: 10*

Tenez-vous debout et prenez appui sur le dossier d'une chaise ou sur une surface stable (table, comptoir). Balancez la jambe d'avant en arrière, le plus loin possible, tout en gardant votre dos droit. Répétez avec l'autre jambe.

4 Balancement latéral jambe



Séries: 1 Réps: 10*

Tenez-vous debout en prenant appui sur le dossier d'une chaise ou sur une surface stable.

Balancez une jambe de droite à gauche, le plus loin possible, en gardant votre équilibre et votre dos droit. Répétez avec les deux jambes selon indication.

5 Flexion-Extension des genoux

Séries: 1 Réps: 10

En position debout, les pieds largeur de hanche, mettre les mains sur les genoux. Plier les genoux d'un mouvement contrôlé et revenir en position debout. Répéter pour le nombre de répétition indiqué.

6 Marcher avec les mains



Séries: 1 Réps: 6

Tenez-vous debout puis penchez-vous vers l'avant pour aller toucher le sol avec les mains (les genoux peuvent fléchir un peu). Avancez les mains graduellement en maintenant le dos en position neutre sans toutefois bouger les pieds. Avancez le plus possible les mains puis reculez pour revenir près des pieds et répétez.

7 Rotation tronc et élev. bras



Séries: 1 Réps: 10*

Débutez debout avec les pieds écartés. Ensuite, balancez-vous de chaque côté avec les mains le long du corps et les coudes fléchis. Puis, ajoutez les bras au mouvement, en amenant les mains du côté opposé et en tournant le tronc en même temps (ouvrez les mains à la fin de chaque balancement). Gardez le regard en avant en tout temps. Revenez au centre, puis répétez l'exercice de l'autre côté.