

ÉCHAUFFEMENTS et ÉTIREMENTS

1 Echauffer votre nuque (cervicales):

Très simple, vous allez faire des petits mouvements de rotation dans un sens puis dans l'autre avec votre cou.

☞ Faites bien lentement et ne levez pas trop votre tête vers l'arrière.



2 Echauffer vos épaules:



Positionnez vos mains sur vos épaules (du même côté) puis faites des petits cercles avec vos épaules que vous pouvez agrandir au fur et à mesure.

☞ Dans un sens puis dans l'autre.

3 Echauffer vos jambes:

Levez la cuisse droite (ou gauche) puis induisez des mouvements, peu importe le sens ou l'ordre, vous pouvez faire des cercles ou des mouvements de balancier.



4 Etirement des cervicales:



Laissez tomber votre tête vers l'avant, attrapez vos mains en les croisant et posez-les sur la base de votre nuque et crâne.

☞ Le poids naturel des bras et de la tête sera suffisant pour créer un étirement efficace.

☞ Restez ainsi 20 à 30 secondes.

5 Etirement des jambes (ischio-jambiers):

Placer votre jambe (le talon) sur un rebord ou à même le sol et essayez d'attraper vos orteils avec la main du même côté, sans forcer.

☞ Vous allez sentir que ça tire sous la jambe ou le genou.

☞ Maintenez la position 30 secondes.

☞ A faire des deux côtés, plusieurs fois si nécessaire.



6 Etirement des épaules:



Tendez votre bras (ici le droit) vers l'avant puis avec votre autre bras (le coude gauche) vous venez rapprocher votre bras droit vers votre buste et côté gauche (opposé).

☞ Vous devriez sentir une tension dans le dos sur la droite au niveau des omoplates.

☞ A faire entre 20 et 30 secondes.

☞ Faites ensuite l'autre côté.