

REVEIL MUSCULAIRE 1

Pour tous les exercices, pensez à votre respiration et au gainage abdominal.

Mettez une musique de votre choix.

Faites chaque exercice ci-dessous pour échauffer vos articulations :

1 . Tête :

Rotation 3 fois dans chaque sens

2 . Epaules :

Rotation 3 fois dans chaque sens

3. Coudes :

Attraper le coude avec la main opposée, tendre le bras puis le mettre sous l'autre coude.

3 fois pour chaque coude

4. Poignets :

Croiser les doigts et effectuer des huit. 10 fois

5. Genoux :

Mains sur les genoux.

Rotation 3 fois dans chaque sens

6. Chevilles :

Planter la plante du pied dans le sol.

Rotation 3 fois dans chaque sens.

Après le réveil articulaire, faites les exercices ci-dessous, pensez toujours à votre respiration et au gainage abdominal.

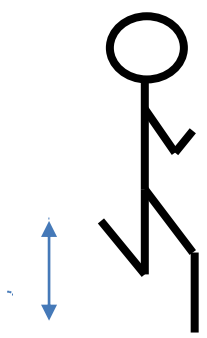
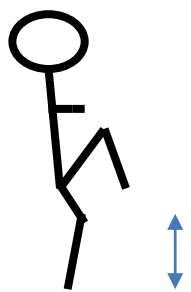
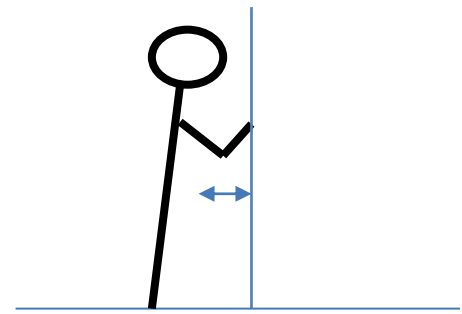
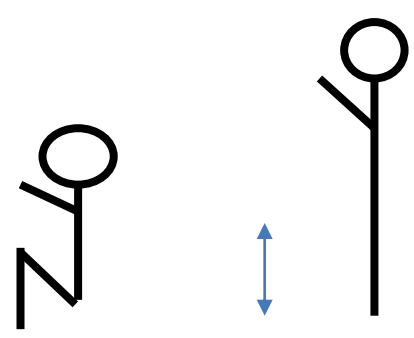
Cette séance est un réveil musculaire et travaille le cardio.

Faites les exercices à votre rythme.

Prenez votre fréquence cardiaque avant et après.

Votre fréquence cardiaque devrait augmenter.

Faites 3 à 4 séries de ces 4 exercices, 15 secondes de récupération entre chaque exercice.

Exercices	Consignes	Image	temps
1 : Talons fesses	Sur place, dos droit, monter les talons jusqu'au fesses en alternance	 <p>A stick figure is shown in profile, standing on its right leg. The left leg is bent at the knee, with the heel touching the buttock. A blue double-headed vertical arrow is positioned to the left of the figure, indicating the vertical range of motion for the heel.</p>	30 secondes
2 : Montée de genoux	Sur place, dos droit, monter les genoux à 90 degrés en alternance	 <p>A stick figure is shown in profile, standing on its right leg. The left leg is bent at a 90-degree angle, with the knee raised towards the chest. A blue double-headed vertical arrow is positioned to the right of the figure, indicating the vertical range of motion for the knee.</p>	30 secondes
3 : Pompes sur un mur	Dos droit, placer ses mains contre un mur, fléchir ses bras et recommencer	 <p>A stick figure is shown in profile, standing on a horizontal line representing the ground. Its hands are placed against a vertical line representing a wall. The figure is leaning forward, with its arms bent. A blue double-headed horizontal arrow is positioned between the hands and the wall, indicating the range of motion for the arms.</p>	30 secondes
4 : Flexions /extension	Dos droit, fléchir sur ses jambes, les talons restent au sol puis sauter sur place	 <p>Two stick figures are shown side-by-side. The figure on the left is in a squatting position, with its knees bent and its buttocks touching its heels. The figure on the right is in a standing position, with its legs straight. A blue double-headed vertical arrow is positioned between the two figures, indicating the vertical range of motion for the squat.</p>	30 secondes