

Echauffement avant le sport

Cet échauffement peut se faire debout ou assis

1. Échauffer la nuque

Tourner très lentement la tête à gauche, puis à droite, et ainsi de suite pendant 15 secondes. Ensuite, faire la même chose en regardant en haut, puis en bas, pendant 15 autres secondes.

Important : il vaut mieux éviter le mouvement circulaire de la nuque, qui n'est pas très bon pour les cervicales.

2. Échauffer les épaules

Placer les mains sur les épaules (main droite sur épaule droite).

Si vous ne parvenez pas à toucher vos épaules avec vos doigts, ça ne fait rien, allez simplement aussi loin que possible sans ressentir de tension.

Dans cette position, effectuer des mouvements de rotation avec le coude. Comptez-en 20 dans un sens, puis 20 dans l'autre. Les rotations doivent être aussi larges que possible.

3. Échauffer les bras

Tendre les bras devant vous, poings fermés. Le mouvement consiste à replier les bras vers vous, de façon à avoir les coudes collés au corps, puis à revenir bras tendus. Ce mouvement pour échauffer les bras doit être effectué 15 fois.

4. Échauffer les poignets

Tendre les bras devant vous et effectuer des mouvements de rotation des mains (ouvertes). Il faut faire cela dans un sens pendant 10 secondes, puis dans l'autre pendant 10 autres secondes.

5. Echauffement du bassin

Vous pouvez faire ces mouvements en gardant appui sur une chaise.

Faire des rotations du bassin dans un sens puis dans l'autre, comme si vous aviez un cerceau autour des hanches. Comptez 15 secondes par sens.

6. **Echauffement des jambes**

Toujours dans cette position (debout, ou appuyé sur une chaise), lever un genou, le reposer, puis faire la même chose avec l'autre. Comptez une dizaine de répétitions pour chaque genou.

7. **Echauffement des chevilles.**

Poser un pied bien à plat, et l'autre sur la pointe, puis effectuer des mouvements de rotation de la cheville dans un sens puis dans l'autre, très lentement. Comptez 10 rotations dans chaque sens et pour chaque cheville.



Avec LiNote recevez des photos, des vidéos, des messages et discutez en vidéo avec vos enfants et petits-enfants sans devoir apprendre à utiliser une tablette.

C'est facile, il n'y a rien à toucher !