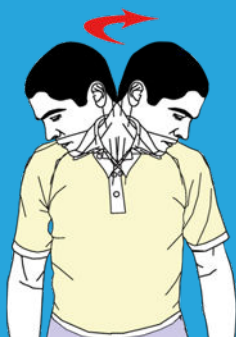


Prise de poste

Je m'échauffe en 5min!

CERVICALES ET EPAULES

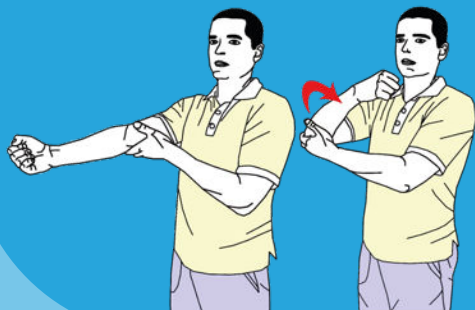


10 demi-cercles
Amener la tête de
gauche à droite



10 rotations
des épaules dans les deux sens

COUDES ET POIGNETS



10 mouvements
de l'intérieur vers
l'extérieur



10 mouvements
mains jointes dans
chaque sens

DOS ET HANCHES



Tourner 10 fois
le bas du corps dans
chaque sens.



10 mouvements
Descendre sur le côté en
pliant la jambe dans chaque
sens

GENOUX ET CHEVILLE



10 Flexions/extensions
à réaliser genoux serrés



10 rotations
à réaliser sur la cheville
en appui sur l'autre pied.
A faire dans chaque sens
de la cheville

Prise de poste

Je m'étire en 5 minutes!

Trapèzes



- Incliner l'oreille vers l'épaule.
- Regarder vers le bas.
- Abaisser l'épaule opposée.

Epaules (Biceps, Deltroïde, Triceps)



- Positionner une main sur un support.
- Abaisser l'épaule.
- Amener le buste en rotation opposée.

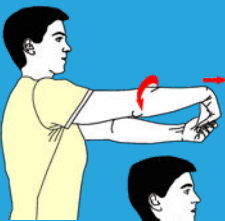


- Positionner une main au-dessus de l'autre épaule.
- Attraper le coude avec la main opposée.
- Amener le coude vers l'arrière

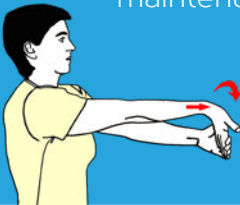


- Incliner l'oreille vers l'épaule.
- Regarder vers le bas.
- Abaisser l'épaule opposée

POIGNETS



Extenseurs :
Bras tendus, réaliser une flexion du poignet maintenue par l'autre main



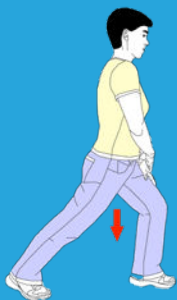
Fléchisseurs :
Bras tendu, réaliser une extension du poignet maintenue par l'autre main

DOS



- Pousser les mains vers l'avant tout en expirant.
- Arrondir le dos (possible de baisser la tête entre les bras)

PSOAS ILIAQUE



- Se positionner en fente avant.
- Abaisser et avancer le bassin (Pied en avant à plat et celui arrière sur l'avant du pied)

ISCHIO-JAMBIER



- Prendre appui sur un support ou au sol.
- Relever la cheville.
- Creuser les lombaires et se pencher en avant.
- Faire les 2 côtés.

QUADRICEPS



- Prendre appui sur un support.
 - Attraper le devant de la cheville et amener le talon à la fesse.
 - faire les 2 côtés.
- Il est possible de poser le pied sur un support

MOLLETS



- Prendre appui sur un support.
- Tendre le genou de la jambe arrière.
- Maintenir 30'' de chaque côté.
- Faire les 2 côtés.