



REPLAY DU WEBINAIRE : https://youtu.be/o_CtRuuC-90?si=x30yB1e1rgKpRreo



RÉVEIL ARTICULAIRE : TÊTE / NUQUE



Penchez la tête sur le côté droit puis le côté gauche

Faites OUI avec la tête

Faites NON avec la tête

10 fois chaque mouvement



Faire un 8 avec la tête

OUI avec la tête

NON avec la tête

RÉVEIL ARTICULAIRE : EPAULES



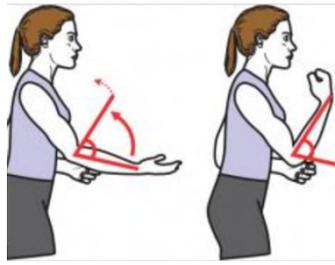
Inspirez et montez les épaules
Expirez et relâchez les épaules

10 fois



Tournez les épaules dans un sens (10 fois)
Puis dans l'autre sens (10 fois)
Si vous avez des douleurs, réalisez cet exercices bras pliés.

RÉVEIL ARTICULAIRE : COUDES



Plier et tendre les coudes

10 fois

RÉVEIL ARTICULAIRE : POIGNETS



Faites tourner vos poignets
dans les 2 sens (10 fois)

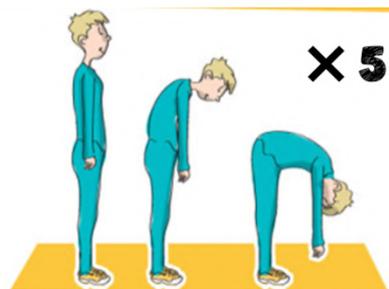
RÉVEIL ARTICULAIRE : DOIGTS



Pliez puis tendez tous les doigts

10 fois

RÉVEIL ARTICULAIRE : DOS



Enroulez votre dos en
approchant vos mains du sol.
Relâchez la tête et les épaules.
Remontez en déroulant d'abord
le bas du dos et en terminant
par la tête.
Pliez vos jambes si besoin.
Pensez à respirer.

RÉVEIL ARTICULAIRE : BUSTE



Pieds écartés largeur bassin, tournez le buste vers la droite puis vers la gauche
10 fois

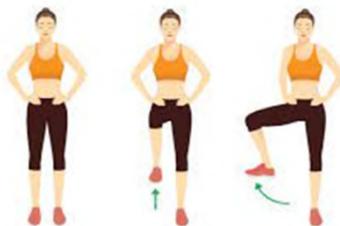
Relâchez les bras. La tête suit le mouvement des épaules.

RÉVEIL ARTICULAIRE : HANCHE



Dos droit, montez les genoux de plus en plus haut en alternant genou droit et genou gauche

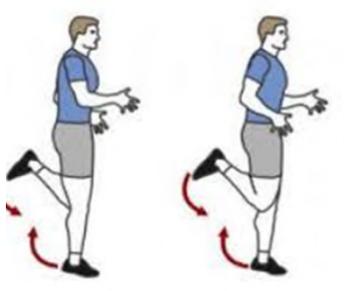
10 fois



Dos droit, montez les genoux devant vous puis ouvrez sur le côté de l'avant vers l'arrière.

5 fois de chaque côté en alternant droite et gauche. Réalisez le mouvement inverse (de l'arrière vers l'avant)

RÉVEIL ARTICULAIRE : GENOUX



Dos droit, amenez le talon à la fesse en alternant jambe droite et jambe gauche

10 fois

RÉVEIL ARTICULAIRE : CHEVILLE



Tournez les chevilles dans un sens puis dans l'autre

10 fois

CARDIO

COURSE SUR PLACE



Courez sur place (pendant 1 minute)

PAS CHASSÉS



Effectuez 3 pas chassés vers la droite puis vers la gauche (pendant 1 minute)

BOX MOVE



Effectuez des mouvements de boxe devant soi, par le bas ou sur le côté (pendant 1 min)

ETIREMENTS

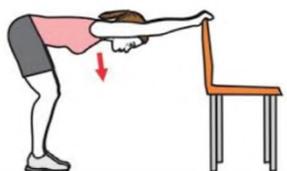
SOULAGER LA NUQUE



Joignez vos mains derrière la nuque. Inspirez par le nez et expirez par la bouche en enroulant la nuque comme si vous vouliez embrasser le sternum.

Une fois la flexion au maximum, les coudes se rapprochent, relâchez juste vos épaules, le poids des bras suffit (30 secondes)

SOULAGER LE DOS



Soit à deux, soit seul (pendant 30 secondes) Prenez appui sur votre table ou le dossier de votre chaise ou tout autre support pour poser ses mains.

Reculez les pieds, les jambes écartées à la largeur du bassin, allongez votre dos.

La tête entre les bras tendus.

Tirez la poitrine vers le sol.

Les hanches restent au-dessus des chevilles.

Tendez les jambes si possibles.

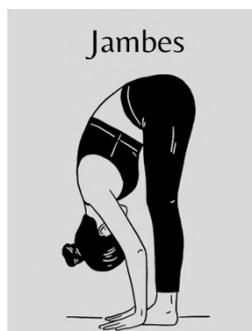
SE GRANDIR



Vous vous étirez en allant chercher les mains loin vers le haut pendant 30 secondes.

Si vous souhaitez également travailler l'équilibre, monter sur la pointe des pieds.

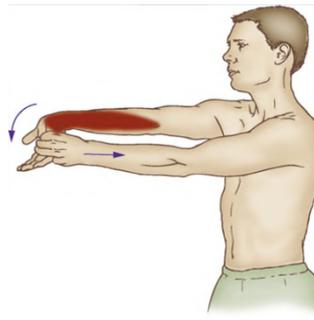
ETIREMENT DES JAMBES



Gardez les jambes tendues et penchez le buste en avant. Maintenez la position pendant 30 secondes

Penser à respirer.

ETIREMENT DES AVANT BRAS



Attrapez vos doigts, gardez le bras tendu et maintenez la position.
Changez ensuite de côté
Pendant 30 secondes

ETIREMENT DES ÉPAULES



Tendez votre bras vers la gauche en l'approchant de votre buste. **Maintenez la position.**
Changez ensuite de côté
Pendant 30 secondes

ETIREMENT DES PSOAS



En appui chaise, **ou sans appui** faire une fente avec le pied avant sous la chaise.
Le genou de la jambe avant se situe au-dessus du talon.
Gardez la jambe arrière tendue en décollant le talon.
Changer ensuite de jambe.
Pendant 30 secondes

REPLAY DU WEBINAIRE : https://youtu.be/yO979v2GhFg?si=DQj_zesD2UPRObmv