

Ma routine d'échauffements avant la prise de poste



Membres inférieurs



Chevilles



Pointes du pied au sol - Tournez 5 fois dans chaque sens puis changez de pied



Genoux



Pieds joints, mains sur genoux - Décrire 5 cercles dans chaque sens



Jambes



Fentes pendant 10 secondes sur chaque jambe



Zone Dorso-lombaire



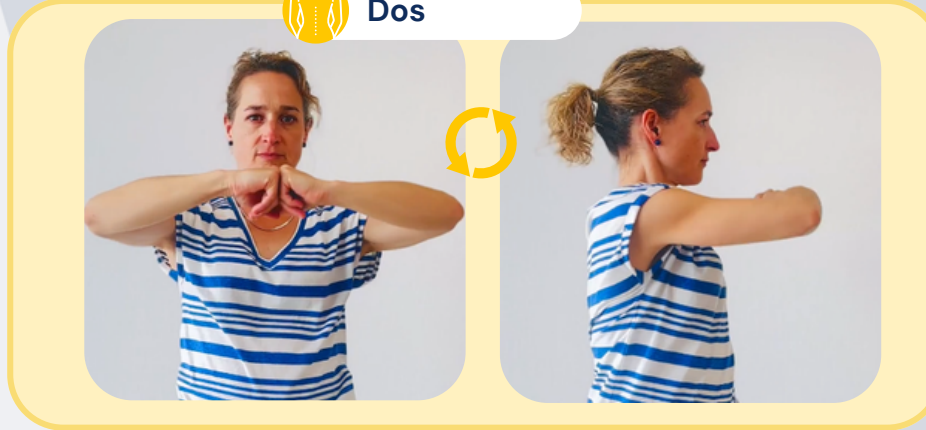
Hanches



Travaillez le hula-hoop, 5 tours de chaque côté



Dos



Fermez vos poings et pressez les l'un contre l'autre, Pivotez le bassin dans un sens puis dans l'autre



Membres supérieurs



Doigts



Bras tendus devant vous : ouvrez et fermez les poings rapidement



Avant-bras



Bras tendu, paume vers le haut puis tirez doucement les doigts vers le bas. Changez de main



Coudes



Bras plié, coude soutenu : faites tourner l'avant-bras dans les deux sens. Alternez



Haut du corps



Épaules



Enroulez 5 fois les épaules en avant puis en arrière



Nuque



Effectuez des mouvements de "oui" et de "non" avec votre tête - 10 rotations dans chaque sens