

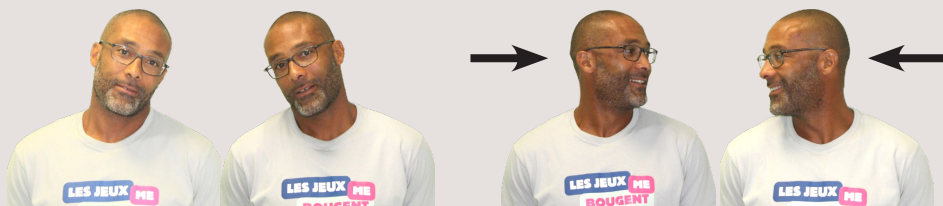


L'ÉCHAUFFEMENT

Cervicales

Position : Debout, bras le long du corps, dos droit.

Consigne : Effectuez des mouvements de gauche à droite et de haut en bas.



Épaules

Position : Debout, bras le long du corps, dos droit.

Consigne : Effectuez 10 rotations vers l'avant et 10 vers l'arrière.



Poignets

Position : Debout, dos droit.

Consigne : Mains jointes, effectuez 5 rotations dans un sens et 5 dans l'autre.



Bassin

Position : Debout, mains sur les hanches, pied écartés largeur du bassin.

Consigne : Effectuez 10 rotations dans un sens et 10 dans l'autre. Cherchez à agrandir les cercles au fur et à mesure de l'exercice.



Genoux

Position : Debout, mains sur les cuisses, dos droit.

Consigne : Effectuez 10 rotations dans un sens et 10 dans l'autre.



Chevilles

Position : Debout, pieds parallèles, dos droit.

Consigne : Effectuez 10 rotations dans un sens et 10 dans l'autre.



L'échauffement cardio-vasculaire

Effectuez 10 montées de genoux en alternant
jambe droite et jambe gauche.
À répéter 3 fois avec une pause de 15 secondes.



Effectuez 10 extensions de bras
au dessus de la tête (ou devant)
avec un pause de 15 secondes.
À répéter 3 fois.



Effectuez 10 talons aux fesses avec un pause
de 15 secondes.
À répéter 3 fois.



Notes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Centre Médical Chant'Ours

Briançon Hautes-Alpes

Chantoiseau **04 92 25 30 30**

118 route de Grenoble 05107 Briançon

Bois de l'Ours **04 92 25 58 58**

15 route du poët Ollagnier 05107 Briançon

admissions@fondationseltzer.fr