



Séance de réveil musculaire

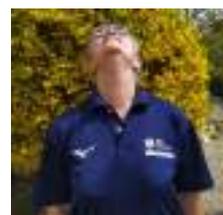
1

En position debout ou assise, je descends le menton et je reviens à ma position initiale, de face. Répéter 5 fois.



2

Je bascule la tête en arrière et je reviens à ma position initiale, de face. Répéter 5 fois.



3

Je fais 5 rotations de la tête vers la droite puis vers la gauche.

4

Je croise mes mains et j'effectue 5 rotations des poignets, puis j'étire mes poignets en poussant vers l'extérieur.

5

Je monte mes épaules, comme si je voulais toucher mes oreilles avec mes coudes, et je les redescends. Répétez 5 fois.



6

Je fais 5 rotations de l'épaule droite vers l'avant puis vers l'arrière. Ensuite, je fais la même chose avec l'épaule gauche.



7

Je bascule mes hanches vers la droite, 5 fois. Après, je répète le mouvement, vers la gauche cette fois.



8

Avec mes hanches, j'effectue 5 grands ronds vers la droite. Je fais la même chose dans le sens inverse.

9

Je garde mes hanches fixes et je fais 5 grands ronds vers la droite en engageant tout mon buste. Même chose dans l'autre sens.



10

Je monte mon genou le plus haut possible. Prenez appui sur une chaise, si besoin. A répéter 5 fois avec le genou droit et 5 fois avec le gauche.



11

Je me baisse et me redresse en pliant les genoux, 5 fois.



12

En position assise, j'attrape ma cheville droite. Je fais 5 rotations dans un sens, puis 5 dans l'autre. Je répète ces mouvements avec la cheville gauche.



<https://sports19.wixsite.com/sport-stmartindecrau>
www.saintmartindecrau.fr - www.facebook.com/stmartin13