



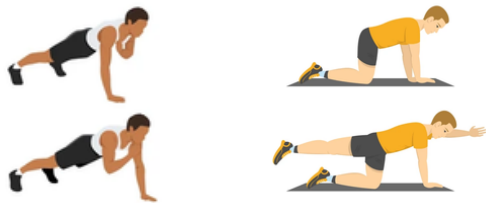


EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT

Avant de commencer une séance de musculation, il convient de s'échauffer pour préparer le corps et réduire le risque de blessure. Prévoyez 10 à 15 minutes pour effectuer des exercices autonomes qui mobilisent et activent le corps.

Commencez par 2 à 4 minutes d'exercices cardiovasculaires légers à modérés pour augmenter le rythme cardiaque, comme le saut à la corde, le footing léger, le vélo ou la course à pied. Vous pouvez ensuite choisir les exercices de mobilité et d'activation, en veillant à ce qu'ils ciblent l'ensemble du corps.

Essayez de passer 30 à 45 secondes sur chaque élément et répétez avec deux séries.

| Région | Exemples | Illustrations |
|--|---|---|
| Chevilles | Relevés de mollets, Chien tête en bas |  |
| Quadriceps / ischio-jambiers / fessiers | Squat au poids du corps, fentes en marchant |  |
| Hanches | 90/90, Étirement en fente |  |
| Thoracique | "Thread the needle", posture du cobra |  |
| Core (tronc) | Planche frontale avec tapes d'épaule, "Bird and dog" |  |
| Bras / épaules | Tirages visage avec bande élastique, Pompes |  |