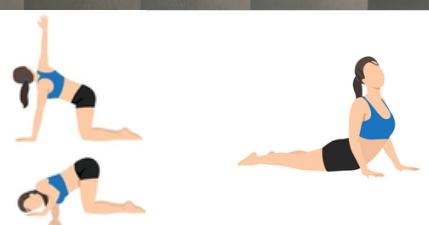
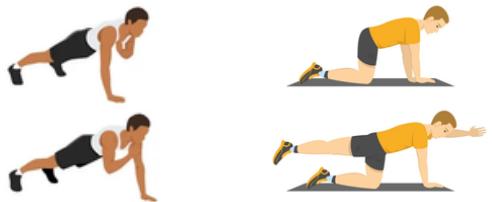


EXEMPLE D'ÉCHAUFFEMENT

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	