

# Echauffement 1/3

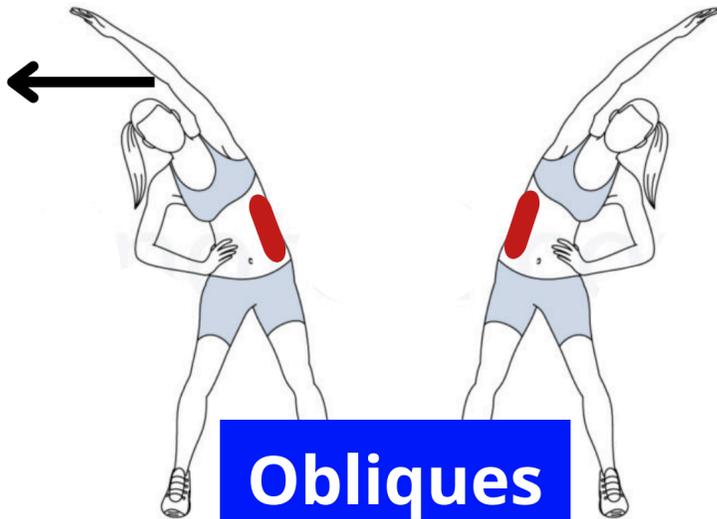
## Etirement musculaire



### Points de vigilance

- ne jamais forcer, ça ne doit pas être douloureux
- mouvement progressif, continu, sans à-coups
- respirer profondément

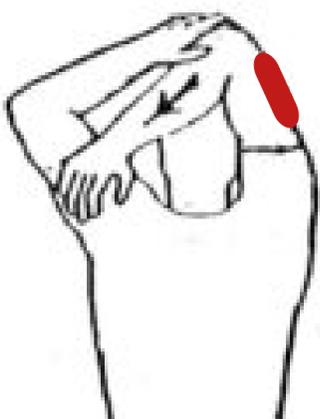
**3x10s pour chaque exercice**



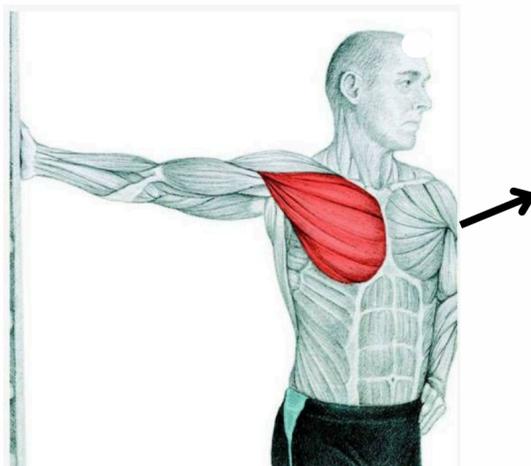
**Obliques**



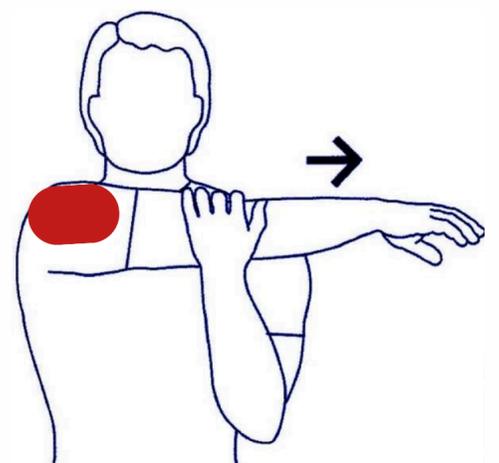
**Trapèzes**



**Deltoïdes**

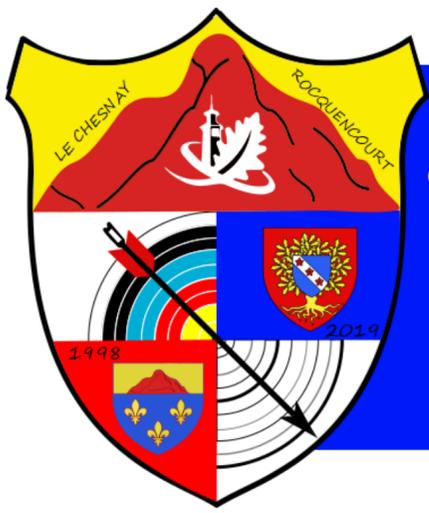


**Pectoraux**



**Triceps**





# Echauffement 2/3

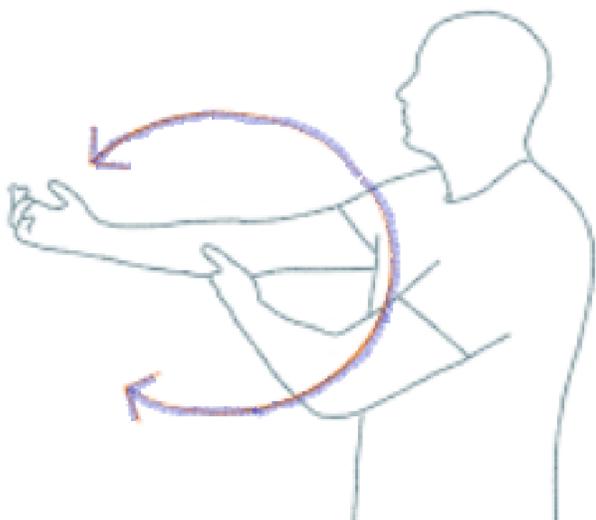
## Mobilisation articulaire



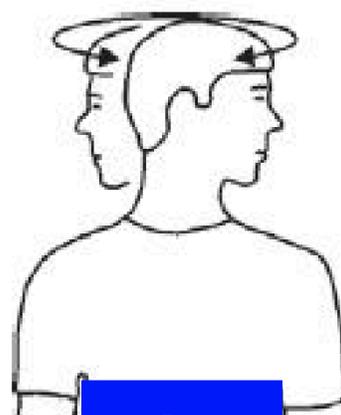
### Points de vigilance

- mouvements lents et amples, sans à-coups
- ne pas être en extension (pas d'angle  $>90^\circ$ )
- ne jamais écraser les cervicales

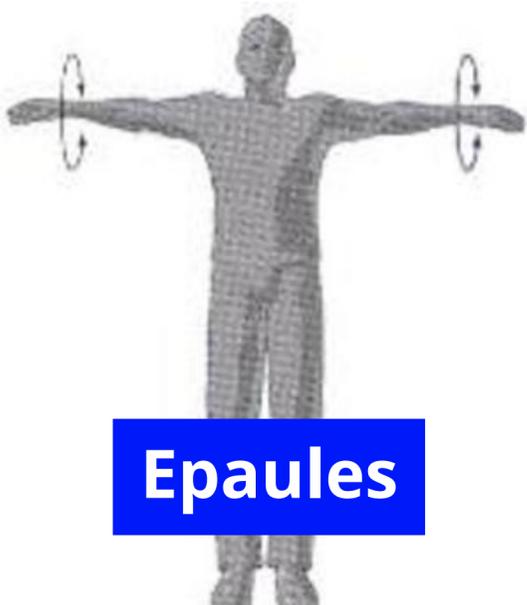
**10x chaque mouvement**



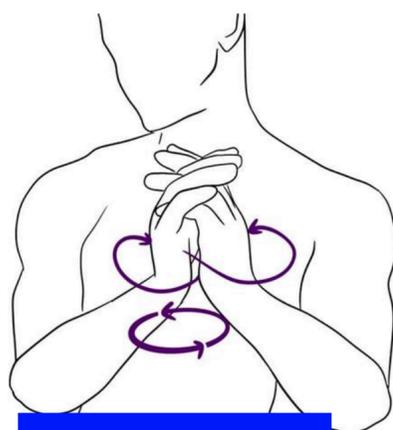
**Coudes**



**Tête**



**Epaules**

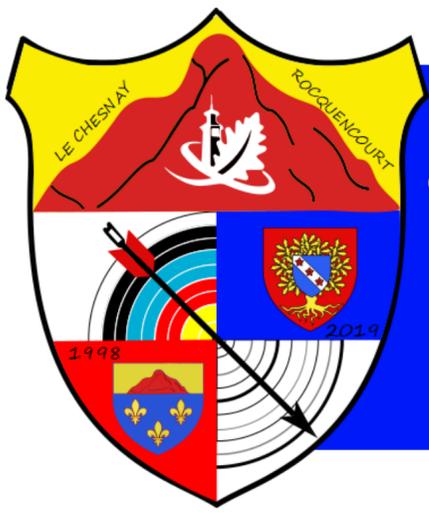


**Poignés**



**Bassin**





# Echauffement 3/3

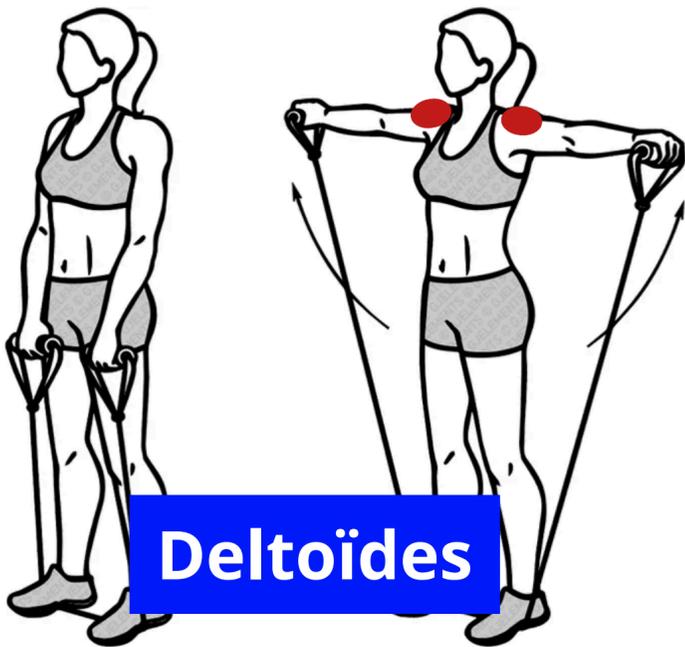
## Mobilisation musculaire



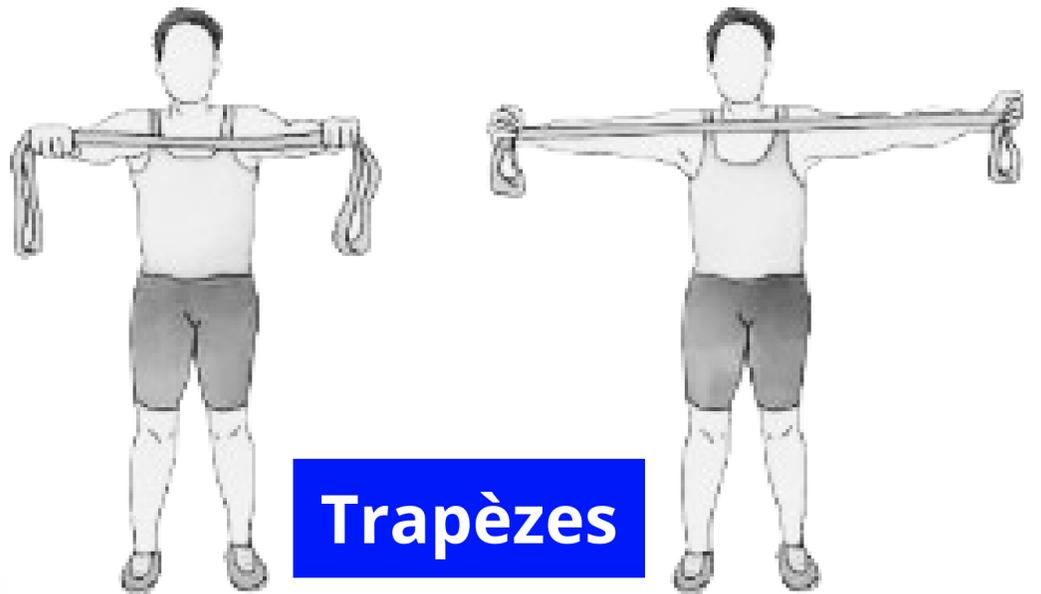
### Points de vigilance

- toujours contrôler le mouvement
- expirer dans l'effort / inspirer en relâchant
- ne jamais forcer, il faut juste préparer les muscles à l'effort

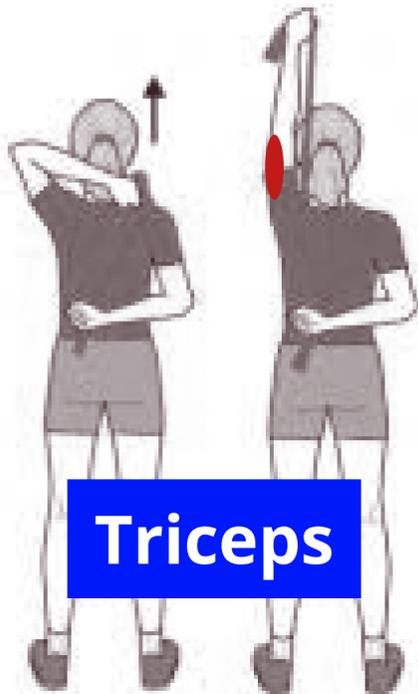
2 séries de 7x le mouvement



**Deltoïdes**



**Trapèzes**



**Triceps**



**Traction/Libération**

