

PRECAUTIONS

Il est indispensable de tenir compte de sa forme du jour, de ses pathologies connues et d'écouter les signaux de son corps (réveil d'une douleur de type sciatique, point au niveau des lombaires, grosse fatigue, essoufflement, vertiges...). Ne jamais travailler ou poursuivre sur une douleur... autre que la douleur normale (que vous connaissez bien...) liée à l'exercice !

1 -Echauffement -Mobilisation articulaire

Avant tout exercice, effectuer des pas sautillés ou marchés rapidement, des rotations des épaules (avant et arrière), des cercles de bras, des mouvements lents de la tête (oui-non) et des cercles, des rotations des poignets et des chevilles... Vous devez vous sentir chaud, rythme cardiaque accéléré, articulations « dérouillées » avant de démarrer !

2 -Gainage (solicitation des muscles profonds)

2.1 Sur les avant-bras,

Regard vers le sol, nuque dans le prolongement du dos, se placer en reculant les pieds vers l'arrière, sur les orteils abdos très contractés. Maintenir la position sans laisser le bassin descendre progressivement vers le sol (lombaires et fessiers restant dans le prolongement du corps).



Souffler lentement en maintenant la position : 15 sec, 30 sec, 1 mn.. Pour arrêter (ou en cas de douleur, notamment lombaire) : poser un genou puis l'autre au sol et non le ventre d'abord.

2.2 « Pompinettes »

Sur les mains ou les poings, cuisses inclinées, bras fléchis, abdos contractés, rapprocher la poitrine du sol, entre les mains ou un peu au-devant des mains, en gardant le dos bien droit.



Inspirer en descendant, souffler lentement en remontant : 15 sec, 30 sec, 1 mn...

N'hésitez pas à essayer les vraies pompes, jambes tendues, dos parfaitement droit (même 1 ou 2).

2.3 Allongé sur le côté,



Un avant-bras au sol, l'autre bras fléchi main au sol, jambes tendues l'une sur l'autre, tendre le bras de devant (qui était fléchi), faire remonter tout le corps bien « droit », abdos très contractés, sans bouger le corps vers l'avant ni vers l'arrière.

Souffler lentement et maintenir la position : 15 sec, 30 sec, 1 mn... Idem pour l'autre côté.