

EXERCICES D'ACTIVATION ET DE MOBILITÉ AVEC UN DÉPLACEMENT VERS L'AVANT

CONSEILS POUR EXÉCUTER ADÉQUATEMENT LES EXERCICES

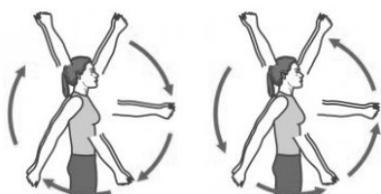
- Idéalement, débutez par une activation de 5 minutes qui consiste à réaliser une activité à dominante aérobie à faible intensité (ex. : jogging lent) dans le but de préparer le système cardio-respiratoire et les principaux groupes musculaires à réaliser votre entraînement.
- Par la suite, exécutez ces exercices d'activation et de mobilisation articulaire qui favoriseront une stabilisation des articulations, des ligaments et des muscles.
- Faites-les de façon dynamique en vous déplaçant lentement vers l'avant. Après avoir exécuté 8 à 10 répétitions par côté, par exercice, revenez en joggant jusqu'au départ.
- Il est important de mettre l'emphase sur la bonne exécution et non sur la vitesse d'exécution.
- Contractez vos abdominaux pour maintenir votre stabilité tout au long de l'exercice.

Pour chaque exercice,
vous devez faire

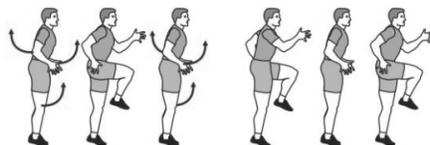
8 à 10
répétitions par côté

1- « ARM CIRCLES »

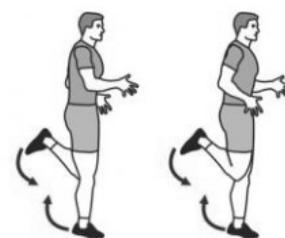
DANS LES 2 DIRECTIONS



2- « A SKIPS - KNEE RAISES »



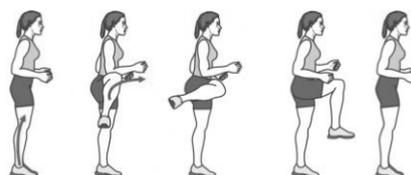
3- « D SKIPS - BUTT KICKS »



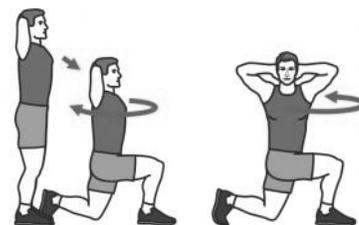
4- « B SKIPS - LEG RAISES »



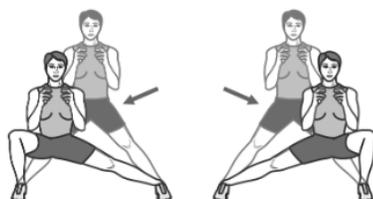
5- « OPEN GATES »



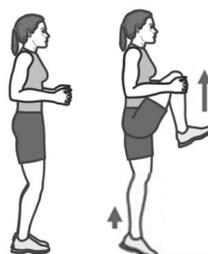
6- « FRONT LUNGE & TWIST »



7- « WIDE LATERAL SPLIT SQUAT »



8- « HIGH KNEE WALK + HEEL RAISES »



9- « HAMSTRING SWEEPS »

