
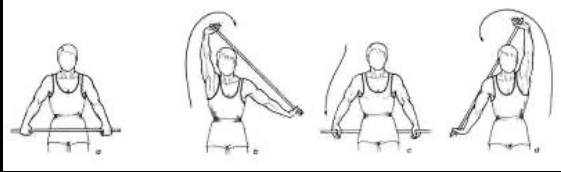
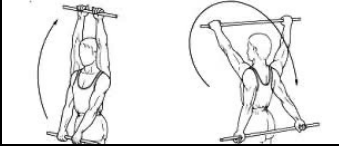

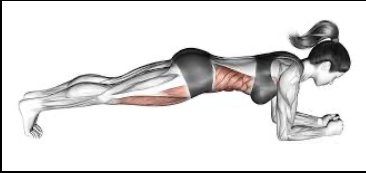


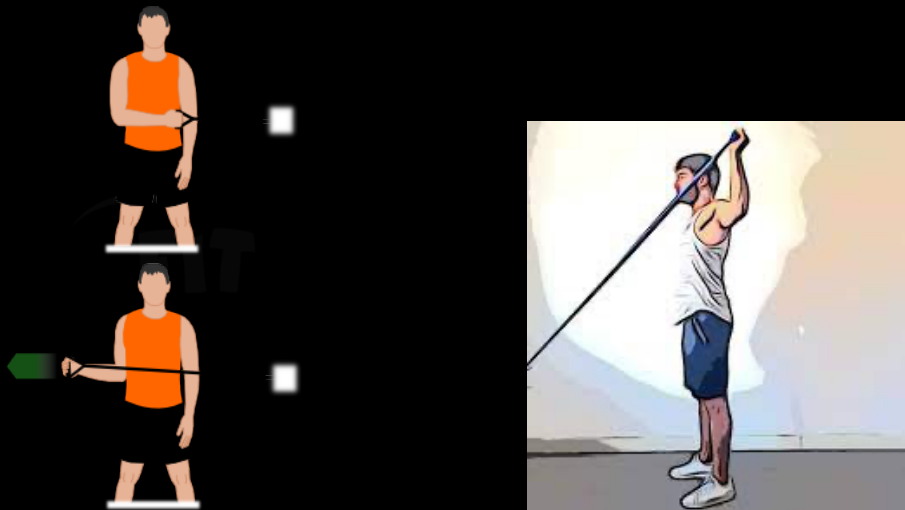
Échauffement global

Cela reste un exemple de trame d'échauffement et beaucoup d'autres manières peuvent être adoptées.

Exercice	Temps/Répétitions	Exercice
<p>Vélo elliptique, tapis de course, vélo d'appartement, rameur... Allure soutenue.</p> <p>Objectif : augmenter la fonction cardio-vasculaire, préparer le coeur à l'effort, amener du sang aux muscles, augmentation de la vigilance et des réflexes...</p>	<p>3 à 5 minutes</p>	
<p>Échauffement articulaire avec bâton</p> <p>Si il n'y pas de bâton vous pouvez prendre un élastique</p>	<p>10 à 20 tours de face, vers la droite et vers la gauche</p>	 <p>Des 2 côtés</p> 
<p>Squat</p>	<p>12 - 15 répétitions</p>	
<p>Gainage dynamique</p> <p>Exemple : Se lever sur les mains et redescendre sur les coudes en alternant le sens (gainage commando) ou ouvrir/ fermer les jambes simultanément rapidement, etc...</p>	<p>15 à 30 secondes</p>	

x 1-2

Toujours important pour les séances de faire des mobilisations articulaires (poignets, coudes, épaules, genoux, hanches, chevilles). Sur les séances haut du corps il est important aussi d'échauffer la coiffe des rotateurs avec des rotations externes/internes de l'épaules aux élastiques par exemple.



D'autres exercices d'échauffement peuvent être amenés en fonction de sa séance, de sa durée, de l'objectif... Il ne faut pas négliger un échauffement. Cela résume de bonnes performances durant la séance et donc de meilleurs résultats par la suite.

Même si la séance en question ne travaille que le haut ou le bas du corps il est toujours intéressant d'échauffer tout le corps dans son entièreté et de commencer à engager sa sangle abdominale durant l'échauffement, car elle sera très sollicitée sur les mouvements poly-articulaires et bien-sûr un engagement abdominal doit être une bonne habitude prise sur la globalité des exercices en musculation, pour protéger le bas du dos et avoir une posture correcte durant les exécutions.

D'autres exercices spécifiques peuvent être amenés pour créer un échauffement différent, tant que cela reste cohérent et pour mobiliser, échauffer et préparer les muscles en question par rapport à la séance.

Un échauffement doit être vu comme un entonnoir : je commence par activer ma fonction cardio-vasculaire, je fais de l'échauffement global et je fini en mobilisant de plus en plus les muscles et articulations qui vont rentrer en jeu.

Je conseille également de faire la première série en sous-maximal avec 15-20 répétitions pour bien terminer avant d'attaquer !