

www.citystade.com - Agospace®



«Les exercices d'échauffement» sur citystade



©Agorespace 2010 - tous droits réservés. Libre d'utilisation pour tous les joueurs sur citystade Agorespace : L'ensemble des produits commercialisés par AGORSPACE est protégé par le Droit de la Propriété Intellectuelle ; Les utilisateurs des produits AGORSPACE s'engagent à respecter les conditions d'accès et d'utilisation du site, et notamment à s'échauffer avant la pratique de toute activité sportive, et à respecter les règles du jeu afférents à chaque sport. En aucun cas la responsabilité d'AGORSPACE ne peut être retenue en cas d'utilisation anormale de ses produits.

Les règles d'or d'une activité physique réussie

Pour préparer le corps à l'action...



Quelles que soient les activités que vous allez pratiquer, foot, hand, gym, pour préparer votre corps à l'action et favoriser une meilleure récupération musculaire, il est important de suivre les règles suivantes:



Echauffements

- **(A)** Marchez, activez-vous de façon variée pour faire progressivement monter votre fréquence cardiaque.
- **(B)** Fléchissez un peu les jambes en gardant le dos droit et long. Repoussez le sol avec vos talons et sentez la contraction des muscles fessiers. Associez à ce mouvement un petit temps de ressort et effectuez simultanément des cercles avec vos bras.



Etirements

- **(C)** En appui contre un mur, ou sur un tronc d'arbre, bras tendus, étirez successivement chacun de vos mollets en gardant les talons au sol. Pour cela, amenez votre corps vers l'avant en ayant la jambe arrière tendue et la jambe avant fléchie.
- **(D)** Pour étirer vos quadriceps, saisissez votre cheville avec votre main et amenez votre talon jusqu'à la fesse. Poussez le genou vers le bas sans pencher le buste vers l'avant.



Détente

- **(E)** Couchez-vous sur le dos, nuque allongée sans tension, jambes ouvertes de la largeur de votre bassin en appui contre un mur ou un arbre. Posez vos bras sur le sol à l'oblique puis respirez calmement en vous relâchant.

