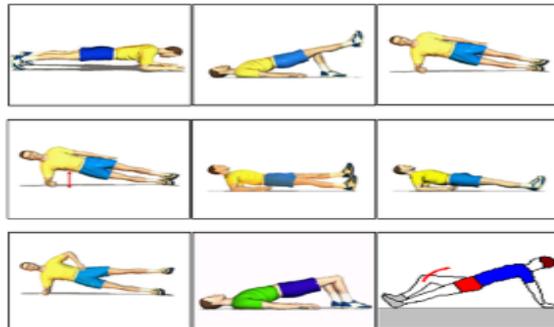


Exercices pour vous préparer à être plus efficace dans vos apprentissages scolaires.



Je vous conseille de faire ce petit réveil musculaire et articulaire le matin ou avant de commencer vos devoirs.

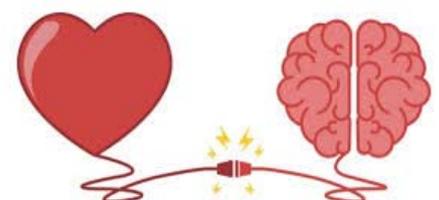
- 1 - Montée en température légère : sur place (comme en acrosport ou en gym) ou si vous pouvez en trottinant dans votre jardin.
- 2 - Le cou : Mouvements de bas en haut : 12 fois
Mouvements de gauche à droite : 12 fois
- 3 - Les épaules : Bras tendus sur les côtés : 10 dans les 2 sens
Tourner les 2 bras en cercle d'avant en arrière puis dans l'autre sens : 10 fois
- 4 - Les poignets Rotation : 10 dans les 2 sens
- 5 - Le bassin : Rotation dans un sens puis dans l'autre (façon hula hoop) : 10 fois
- 6 - Flexions (complètes 😊) : 20 fois
- 7 - les genoux : Rotations dans un sens puis dans l'autre : 10 fois
- 8 - Chevilles : Rotations dans un sens puis dans l'autre : 10 fois
- 9 – Phase 3 de l'échauffement classique. Renforcements musculaire : Gainage, abdominaux comme en gym ou acrosport.



- 10 - Phase 4 de l'échauffement classique. Pensez à souffler pendant ces étirements.

Abducteur	Adducteur	Psoas	Cuisse	Ischios	Mollets

Voilà vous êtes prêt (e).... Allez au travail !!!!



What's Good for the Heart...

Is Good for the Brain!