

ÉCHAUFFEMENTS  
&  
ÉTIREMENTS



GROUPE  
PROMO SANTÉ  
LAVAL

*Clubs de  
marche **Laval***

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Ne retenez jamais votre souffle. Il est primordial de maintenir une bonne respiration tout au long des exercices.
- Assurez-vous de bien vous hydrater tout au long de l'activité.
- Si vous avez des problèmes de santé quelconques, il est important de vérifier auprès de votre médecin si l'activité physique que vous désirez pratiquer vous convient.
- Il est important de respecter ses limites.
- Évitez les mouvements qui vous causent des douleurs.
- Réduisez l'intensité ou l'amplitude de mouvement lorsque vous éprouvez
- des difficultés ou des douleurs.
- Assurez-vous de pouvoir prendre appui sur un objet stable dans le cas où votre équilibre est sollicité.
- Si vous éprouvez des vertiges, il est important de cesser l'activité et de vous asseoir.

# RECOMMANDATIONS


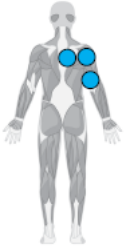





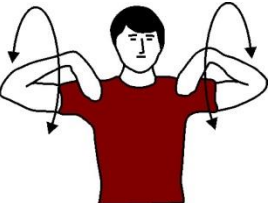

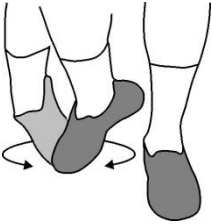


- Il est important qu'aucun des exercices ne cause de la douleur ou une augmentation de la douleur déjà présente, si c'est le cas cessez l'exercice.
- Garder toujours une posture droite durant les exercices (dos droit, épaules et nuque détendues) et une respiration normale
- Le temps de tension est suggestif, il est possible d'arrêter avant la fin s'il y a une douleur ou un inconfort dans la région étirée ou ailleurs
- Respecter vos limites, surtout au début parce que vos muscles ne sont pas habitués à ces mouvements
- Faites les mouvements lentement, sans donner de coups
- Assurez-vous d'avoir un appui stable à proximité en cas de déséquilibre

Bonne marche!



# Exercices d'échauffement

15-20 fois de chaque côté (lorsqu'applicable)

Rotation de la tête	Rotation des épaules	Rotation du tronc	Rotation des chevilles	Genoux élevés	Squat
					
					

# Exercices d'étirements

30-45 secondes de chaque côté (lorsqu'applicable)

Ischio-jambiers	Gastrocnémiens	Fessiers	Quadriceps	Dentelé antérieur	Deltoïdes
