

ROUTINE MATINALE DE MOBILITÉ

1. RÉGION CERVICALE

- MOUVEMENT GAUCHE/DROITE : 4 À 8 FOIS
- MOUVEMENT DE DEMI-LUNE VERS L'AVANT : 5 FOIS
- MOUVEMENT DE DEMI-LUNE VERS L'ARRIÈRE : 5 FOIS
- ÉTIREMENT TRAPÈZE SUPÉRIEUR : 15 À 30 SECONDES PAR CÔTÉ

2. DOS CREUX/DOS ROND (COLONNE)

- 5 ALLERS-RETOURS (À FAIRE LENTEMENT)
- MOUVEMENTS CIRCULAIRE (IMPROVISATION) : 30 À 45 SECONDES

3. ÉPAULES (FLEXION) + ROTATION THORACIQUE

- FLEXION DES ÉPAULES : 30 À 45 SECONDES
- ROTATION THORACIQUE : 4 PAR CÔTÉ (RESTER 5 SECONDES CHAQUE FOIS)

4. MONTÉE 90/90

- 10 RÉPÉTITIONS PAR CÔTÉ

5. POSITION SQUAT

- PASSER 1 MINUTE DANS LA POSITION INITIALE
- 5 FLEXION/EXTENSION (ALLER CHERCHER LOIN POUR ENSUITE SE REDRESSER)
- ROTATION THORACIQUE (5 PAR CÔTÉ)

6. COSSACK SQUAT (VARIANTE)

- TENIR L'ÉTIREMENT 30 SECONDES PAR CÔTÉ
- ENCHAÎNER AVEC 10 ALLERS-RETOURS PLUS RAPIDES
- POUSSER AVEC LES COUDES VERS L'EXTÉRIEUR : TENIR LA POSITION 15 À 30 SECONDES