

Christophe Geoffroy
Kinésithérapeute du Sport
Coach et Spécialiste en prévention
Formateur en université

Pourquoi cet éveil du corps est-il si important ?

C'est une phase de transition entre le repos et l'effort.

Il permet de passer plus facilement, d'une situation où le corps fonctionne au ralenti, à une activité physique plus ou moins soutenue, en diminuant les tensions musculaires, en augmentant la lubrification articulaire et en assurant une meilleure coordination entre les muscles...

Les exercices sélectionnés vont donc vous assurer la mise en route de votre corps et ce, de la tête aux pieds...

Ils vont permettre notamment :

- d'améliorer les dispositions organiques générales, grâce à une légère accélération du rythme cardio-respiratoire ;
- la mise en route progressive, de vos articulations en assurant une meilleure lubrification ;
- d'élever votre température interne et favoriser une meilleure vascularisation et un meilleur coulisement des fibres qui composent vos muscles et tendons ;
- de stimuler votre sens de l'équilibre et améliorer votre coordination.

Quand réaliser ces exercices d'éveil du corps ?

Le matin dans l'heure qui suit votre réveil, ils permettront de faire passer les tensions de la nuit.

Dans la journée avant de vous lancer dans des activités physiques sportives ou professionnelles.



www.editiongeoffroy.fr

Fiche conseils n° 29



5 minutes pour "dérouiller" votre corps !

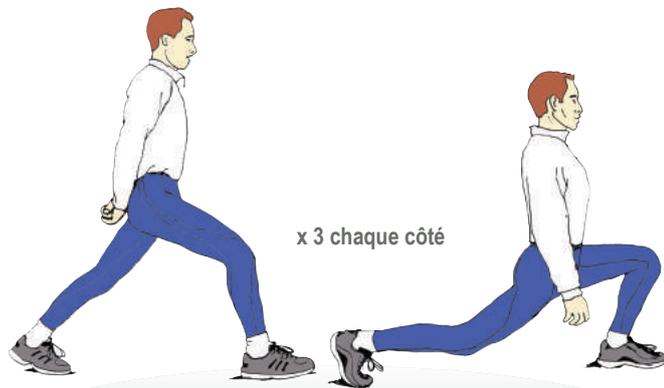
Après une nuit de sommeil, avant une activité physique, le corps a besoin d'une mise en route et cela s'explique physiologiquement :

- votre rythme cardio-respiratoire est au ralenti ;
- les fibres musculaires et tendineuses coulissent moins bien entre elles ;
- les récepteurs articulaires sont endormis, car ils n'ont pas été sollicités...

Alors, avant de faire tourner votre corps à plein régime, il est indispensable de consacrer, quelques minutes de son temps, au "dérouillage" de son corps.

www.editiongeoffroy.fr

Par C. Geoffroy
Kinésithérapeute



1 Préparation cuisses et articulations des hanches
 Depuis la position en fente avant, descendez sur la jambe avant, puis remontez.



2 Préparation articulaire hanches et genoux
 Montez alternativement les genoux devant vous.



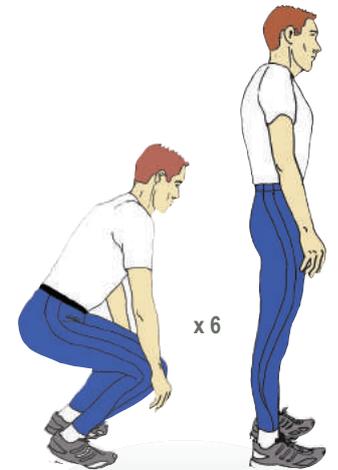
3 Préparation articulaire, genoux, chevilles et muscles des cuisses et du dos
 Attrapez un pied, tendez le bras opposé. Tenez 5 secondes.



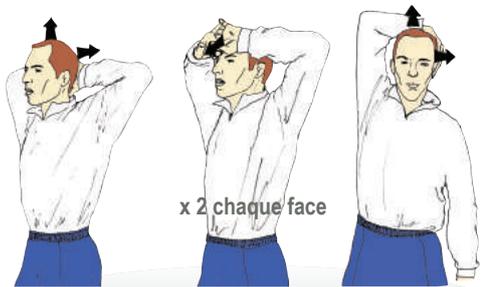
4 Préparation articulaire, hanches, genoux, chevilles et muscles des cuisses et du dos
 Amenez le genou contre la poitrine. Tenez la position 5 secondes.



5 Préparation articulaire des chevilles et muscles des mollets
 Montez sur la pointe des pieds. Redescendez



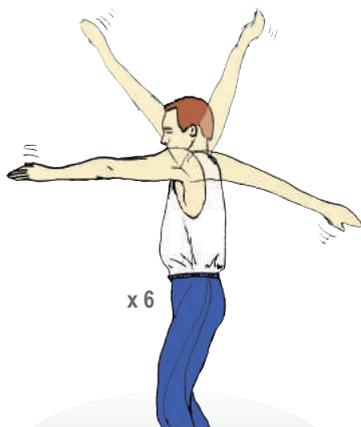
6 Préparation des muscles des cuisses
 Réalisez des flexions-extensions.



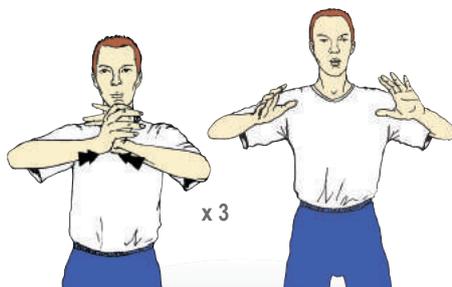
12 Préparation des muscles du cou
 Contractez chaque face, tenez 5 secondes.

L'enchaînement de ces 12 exercices que je vous propose, permet d'assurer la mobilisation de vos articulations, l'activation de votre musculature et la stimulation de votre équilibre.

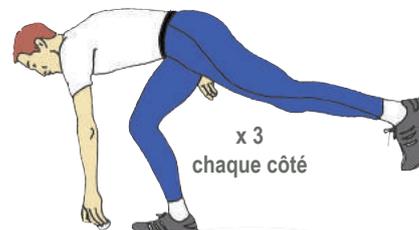
Les exercices statiques seront tenus 5 secondes.
 Les exercices dynamiques seront répétés 3 à 6 fois.



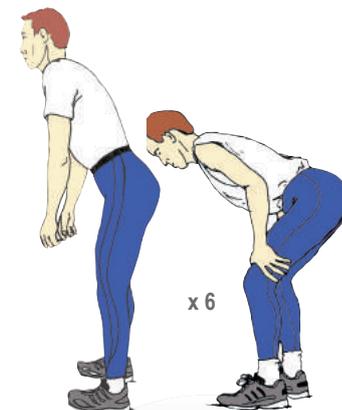
11 Préparation articulaire et musculaire des épaules
 Faites des rotations avec les épaules



10 Préparation des muscles des épaules et du dos
 Poussez contre vos mains, tenez 5 secondes. Ecartez les bras, tenez 5 secondes.



9 Préparation des muscles des cuisses et équilibre
 Descendez sur une jambe en gardant l'autre jambe alignée avec le buste.



8 Préparation de la région lombaire et derrière les cuisses
 Debout, le bassin basculé en avant, descendez et remontez le buste sans bouger les jambes.



7 Préparation des muscles lombaires et du tronc
 Une main vers le bas, l'autre vers le haut, poussez avec chacune d'elles, tenez la position 5 secondes.