

Fiche Conseil "Échauffement Articulaire et Mobilité"

Pourquoi faire un échauffement articulaire et de la mobilité?

L'échauffement articulaire fait parti de l'échauffement avant de faire de la mobilité. Il consiste à réveiller le petit liquide qui se trouve dans les articulations avant de faire des exercices plus "approfondis".

Travailler sa mobilité permet d'améliorer l'amplitude d'un mouvement d'une articulation. Avec une faible mobilité, il est possible de se blesser lors d'un mouvement brusque.

Il est donc important de réaliser quelques exercices soit avant un petit footing ou avant un renforcement musculaire.

Quelques exercices types et basiques:

Consignes:

- Toujours commencer par l'échauffement articulaire, **des chevilles puis on remonte jusqu'à la nuque, sans oublier les poignets** 😊 (environ 5min)
- Comme pour les étirements, il ne faut pas trop forcer si ça tire trop.
- On fait des mouvements progressifs sur l'amplitude
- Réaliser les exercices 2 fois par coté et environ 30s.

