

COOL DOWN SANS MATÉRIEL

Matériel

Les exercices peuvent être effectués avec un tapis fin.

EXERCICE 1



Description: Mains sur les hanches, faire des cercles du bassin, à droite et à gauche.

EXERCICE 2



Description: Bras tendus au-dessus de la tête, se pencher en alternance sur les côtés.

EXERCICE 3



Description: Bras tendus le long du corps, faire des rotations du haut du corps.

COOL DOWN SANS MATÉRIEL

EXERCICE 4



Description: A l'inspiration, monter les bras vers le plafond et les relâcher à l'expiration.

EXERCICE 5



Description: Secouer les bras et les jambes.

EXERCICE 6



Description: Bras tendus le long du corps, enrouler puis dérouler le dos, vertèbre par vertèbre.

COOL DOWN SANS MATÉRIEL

EXERCICE 7



Description: Assis, placer les jambes fléchies sur les côtés. S'appuyer sur les mains derrière les fessiers. Baisser les genoux vers le sol en alternance à gauche et à droite.

EXERCICE 8



Description: Assis, tendre les jambes et faire des rotations du buste sur les côtés. S'appuyer sur la main placée derrière les fessiers.

EXERCICE 9



Description: Assis, tendre les jambes et pencher le haut du corps aussi loin que possible.