

# Routines matinales

Tout le monde sait qu'une routine journalière d'exercices modérés est idéale pour la santé, MAIS très peu de personnes la mettent en place car c'est facile de trouver des excuses...

Puisque notre quotidien a changé, pourquoi pas y insérer des routines pour au moins essayer !

Nous vous proposons de rechercher vos routine à faire avant le petit déjeuner (mais c'est possible de la faire à un autre moment !)

1	2	3	4
<b>Prendre le temps de bien se réveiller !</b>	<b>Cardio/Resp</b> 10-15min	<b>Renforcement</b> 5-10min	<b>Détente</b> 5-10min
Certains peuvent se lever et directement faire des pompes, d'autres ont besoin de s'étirer un moment comme des chats, d'autres encore rajoutent 10' à leur réveil... Rien n'est juste, rien n'est faux, mais il faut quand même se lever au final !	Faire une activité qui <b>petit à petit</b> « chauffe la machine » : que votre cœur se mette à travailler un peu plus fort et que vos poumons utilisent tous leurs recoins ! (Attention, les exercices de saut sont à faire à faible intensité sur de courtes périodes de max 30sec)	Faites des exercices de renforcement pour consolider votre corps, prévenir les blessures et favoriser la récupération en cas d'accident.	Des respirations profondes de type Yoga sont idéales ici (par exemple inspirer pendant 5sec et expirer pendant 5sec en faisant le vide dans sa tête). Si vous arrivez à coupler ça avec du stretching c'est parfait ! Essayez de tenir les positions environ 30 sec.

**BANQUE D'IDÉES**

° Marcher, footing léger (si vous avez un jardin).

° Monter et descendre des escaliers.

° Vélo d'appartement ou tapis de course



Jumping Jacks







CALF RAISES

