

PARC ACTIF

Une initiative de :



LOISIR
et **SPORT**
BAS-SAINT-LAURENT

ÉTIREMENTS BAS DU CORPS

Faire 1 à 3 séries (de 20 à 90 secondes chacune)

Selon vos capacités



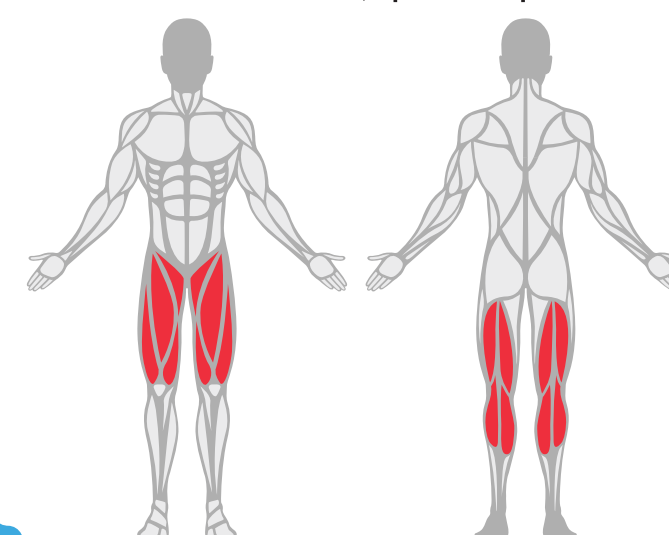
**Bien
s'hydrater !**

VERSION AVEC ENFANT « L'ÉQUILIBRISTE »

Lors de ces exercices, les mêmes groupes musculaires que les versions d'étirements pour adulte sont sollicités.

Groupes musculaires sollicités

Ischios-jambiers, fléchisseurs des hanches, quadriceps



▶ Ne jamais retenir votre respiration. Si un exercice provoque un inconfort ou une douleur, vous devez le cesser.

▶ **Échauffement :** Effectuer une période d'échauffement (ex. : marche légère de 5 minutes)

- Permettra d'augmenter votre température corporelle, votre rythme cardiaque et votre circulation sanguine.
- Permettra de lubrifier les articulations et de prévenir le risque de blessure.
- Augmentera nettement vos capacités, votre performance et vous éprouverez davantage de plaisir à bouger.

(Référence : Kino-Québec, Le coin scientifique, L'échauffement : une étape à ne pas... sauter)

▶ Cet exercice peut être réalisé à l'aide d'un banc de parc, d'un arbre ou d'un module de jeu.

