

Échauffements pour la marche nordique

Ces mouvements sont à répéter une dizaine de fois lentement.

1 Flexion du torse :



Mouvements de rotation autour de la taille

2 Mouvement des bras :



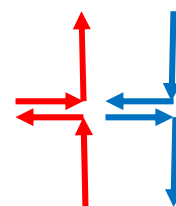
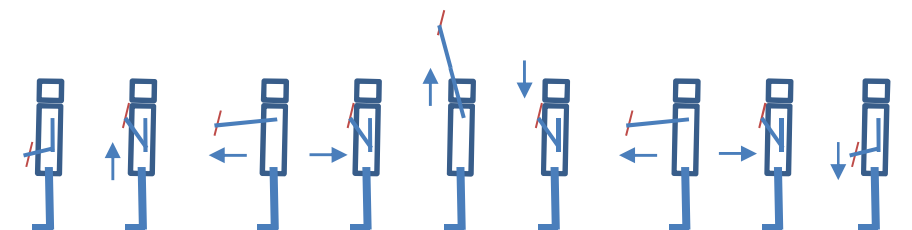
Lever les bras
fléchis jusqu'à la
poitrine

Étirer les bras

Fléchir les bras

Lever les bras
au-dessus de la
tête

Continuer en sens inverse pour ramener les bras en bas.



Montée et descente des bras