

## Summer Sport Warm-ups

Now that outdoor sport gatherings are approved and Covid restrictions are lessening for outdoor group/team sport, Ergo-Safety has put together a series of dynamic stretches that can help warm-up the required muscles. It is important that any stretches done prior to exercise are dynamic, meaning involving movement. The goal is to increase the heart rate, breathing rate and blood circulation. Static stretching which is when you hold the stretch for 30 seconds or more should be reserved for post exercise when the goal is to loosen muscle tightness.

### Examples of Dynamic Exercises

Jumping Jacks



Walking knee Hugs



Arm Circles



Lunges



Squats

BODY WEIGHT SQUAT



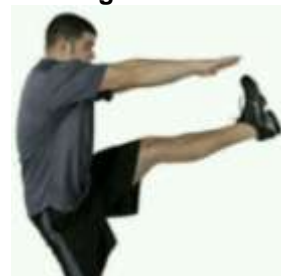
Leg Swings



Calf Raises



Walking Toe Touches



Each exercise can be completed for 20-30 repetitions or for 15-30 seconds each side. Muscles groups involved with your sport or activity should be the focus for which dynamic stretches are prioritized.



## Échauffement sportif d'été

Maintenant que les sports extérieurs sont approuvés et que les restrictions Covid diminuent pour les sports extérieurs de groupe/d'équipe, Ergo-Safety a mis en place une série d'étirements dynamiques qui peuvent aider à échauffer les muscles requis. Il est important que tous les étirements effectués avant l'exercice soient dynamiques, c'est-à-dire impliquant un mouvement. L'objectif est d'augmenter la fréquence cardiaque, la fréquence respiratoire et la circulation sanguine. L'étirement statique, c'est-à-dire lorsque vous maintenez l'étirement pendant 30 secondes ou plus, doit être réservé à l'après-exercice lorsque l'objectif est de relâcher la tension musculaire.

### Exemples d'exercices dynamiques

Sauts étoiles



Squats

BODY WEIGHT SQUAT



Genoux hauts



Balancoires de jambes



Cercles de bras



Soulèvement des mollets



Lunges



Touches d'orteils de marche



Chaque exercice peut être effectué en 20 à 30 répétitions ou en 15 à 30 secondes de chaque côté. Les groupes musculaires impliqués dans votre sport ou votre activité doivent être l'objectif pour lequel les étirements dynamiques sont prioritaires.

