

S'étirer de la tête aux pieds

Les étirements sont bons pour la mobilité et permettent aux articulations de rester bien fonctionnelles, aux muscles de garder une longueur idéale et au tissu conjonctif de conserver une bonne élasticité. En collaboration avec le physiothérapeute zurichois Lorenz Hirn, *Ma Santé* a mis au point des exercices d'étirement pour favoriser la mobilité. Il est important de toujours faire preuve de prudence et d'effectuer les

mouvements tout en douceur lors d'étirements, de manière concentrée et contrôlée. Les exercices mal exécutés sont au mieux inutiles et potentiellement risqués. En cas de douleur, il faut immédiatement arrêter le mouvement en cours. Au niveau équipement, une simple chaise avec un dossier droit et un tapis de fitness suffisent. Bien évidemment, les exercices d'étirement ne se pratiquent qu'à condition d'être en bonne santé.

Nuque

Demi-cercle

Objectif: Assouplir les muscles du cou et soulager la pression sur la colonne cervicale (par exemple lors de longues séances de travail à domicile).

Instructions: Se tenir bien droit, en gardant les épaules droites. Incliner la tête vers le bas de façon à ce que le menton pointe en direction de la poitrine. Déplacer lentement la tête vers la droite. S'arrêter au niveau de l'épaule et faire revenir la tête en demi-cercle jusqu'au niveau de l'épaule gauche.

Important: Garder les épaules bien droites.

Répétitions: 15 à 20 mouvements de va-et-vient.



Double menton

Objectif: Étirer les muscles de l'arrière du cou.

Instructions: S'asseoir sur une chaise, le dos bien droit. Relâcher les épaules pour qu'elles soient également bien droites. Placer les mains sur la nuque (au point de rencontre des vertèbres cervicales et de la colonne thoracique). Pousser la tête légèrement vers l'avant et le bas. Maintenir la position.

Important: Garder les épaules droites.

Répétition: 5 fois pendant 30 à 45 secondes.



Bras/Épaules

Épaules ouvertes

Objectif: Détendre les épaules et les bras.

Instructions: Se tenir droit. Plier les mains derrière le dos au niveau des fesses et tendre les bras. Lever légèrement les bras vers le haut jusqu'à ressentir une tension dans les épaules. Maintenir la position.

Important: Stabiliser le torse et éviter toute tension dans la nuque.

Répétition: 5 fois pendant 30 à 45 secondes.



Triceps étirés

Objectif: Détendre les muscles du haut du bras et de l'épaule.

Instructions: Se tenir droit et écarter les hanches. Tirer le coude gauche derrière la tête avec la main droite. Garder le dos droit, la tête légèrement inclinée vers l'avant.

Répétition: 2 à 3 fois par côté pendant 30 à 45 secondes.



Étirements du dos

Objectif: Détendre les muscles du dos.

Instructions: Se mettre à quatre pattes. Approcher lentement les fessiers vers les talons. Garder les paumes au sol en permanence. Garder les bras tendus jusqu'à ce que les fessiers reposent sur les talons, la tête entre les bras tendus avec le front qui touche le tapis de sol.

Durée: 30 à 45 secondes.



Balançoire arrière

Objectif: Soulager les tensions dorsales et se relaxer.

Instructions: S'allonger sur le dos. Plier les jambes. Attraper les genoux avec les mains et tirer les jambes près de la poitrine. Se balancer lentement d'avant en arrière.

Répétition: 15 à 20 fois.



Dos rond

Bosse du chat

Objectif: Relaxer son dos après de longues périodes en position assise ou allongée.

Instructions: Se mettre à quatre pattes et regarder le sol. Inspirer et étirer le dos vers le bas pour former un creux, tout en portant le regard vers le plafond. Expirer en se cambrant vers le haut comme un chat et en écartant les omoplates jusqu'à ce que le menton pointe le plus possible vers la poitrine.

Répétition: 10 à 15 fois.

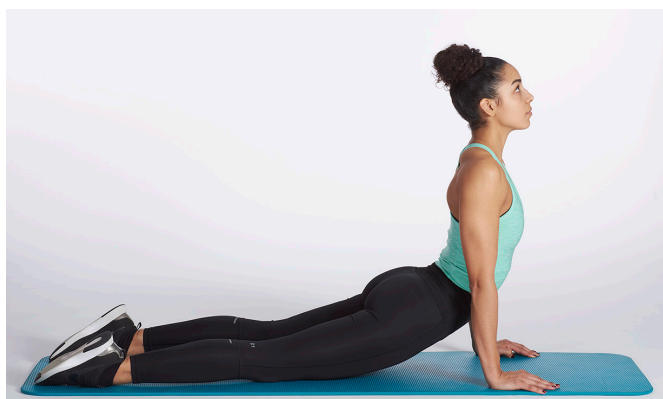
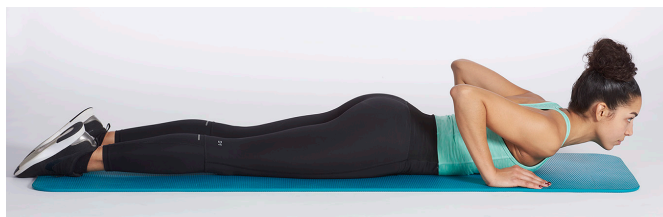


Cobra

Objectif: Soulager le dos et la ceinture abdominale

Instructions: S'allonger à plat sur le ventre. Placer les paumes des mains sur les côtés, au niveau de la poitrine. Pousser le haut du corps loin du sol jusqu'à ce que les bras soient complètement tendus. Garder la tête droite et le dos arqué pour créer un léger creux. Maintenir la position.

Répétition: 3 à 5 fois durant 30 secondes.



Hanche/fessier

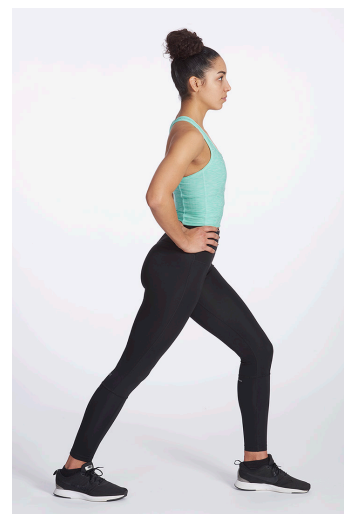
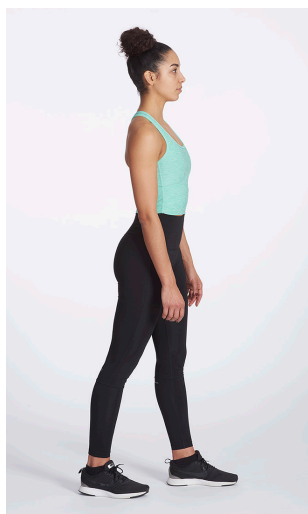
Hanche en mouvement

Objectif: Étirer les muscles des hanches et des cuisses.

Instructions: Se tenir droit, la jambe gauche devant la droite, comme pour marcher. Placer les mains sur les hanches. Pousser le côté droit de la hanche vers l'avant. Maintenir la position, puis changer de côté.

Important: Éviter d'avoir le dos creux lorsque les hanches sont poussées vers l'avant.

Répétition: 30 à 45 secondes par côté.

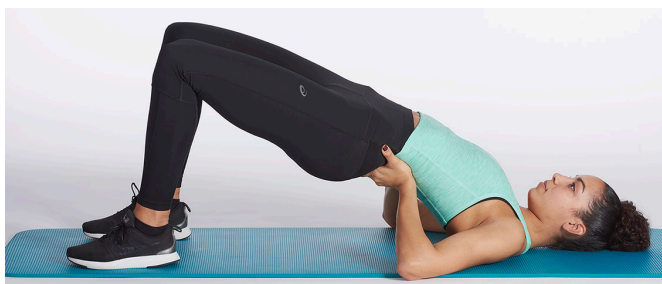
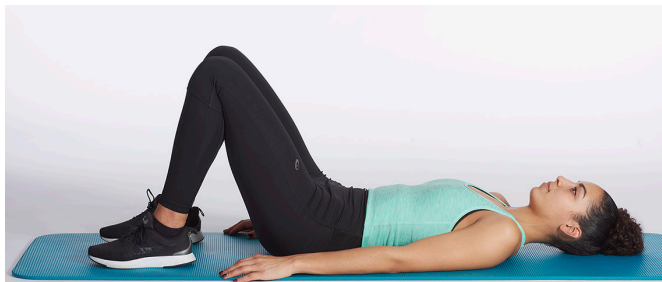


Demi-pont

Objectif: Étirer les muscles de l'avant et de l'intérieur de la cuisse.

Instructions: S'allonger sur le dos sur un tapis de fitness et plier les jambes. Faire monter le nombril en soulevant les fesses de sorte que les cuisses, les fesses et le haut du corps forment une ligne. Soutenir les fesses avec les mains.

Répétition: 30 à 45 secondes, à répéter 3 fois.



Hanche/fessier

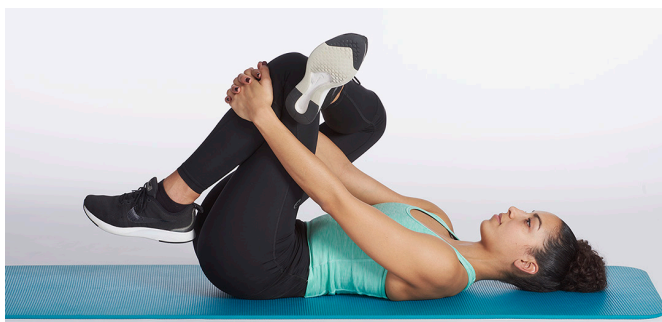
Exercice du paquet

Objectif: Détendre les muscles de l'arrière de la cuisse et les muscles fessiers.

Instructions: S'allonger sur le dos sur un tapis de fitness et plier les jambes. Placer la jambe droite sur la cuisse gauche. Passez la main droite dans le trou ainsi formé et la gauche de l'autre côté de la jambe jusqu'à pouvoir joindre les mains en dessous du genou. Tirer le tibia gauche vers la poitrine jusqu'à ressentir un étirement dans les fesses. Maintenir la position, puis changer de côté.

Important: Garder le dos bien droit sur le sol.

Répétition: 30 à 45 secondes, à répéter 3 fois par côté.



Arrière des jambes

Objectif: Détendre les muscles de l'arrière et de l'intérieur des cuisses ainsi que les mollets.

Instructions: S'asseoir sur un tapis de fitness, le dos droit, et tendre les jambes écartées de manière à former un V. Faire pointer les orteils vers soi. Se pencher vers la gauche, le torse droit, et saisir le pied gauche. Tirer le pied légèrement vers la tête. Maintenir la position et changer de côté.

Répétition: 30 à 45 secondes, à répéter 3 fois par côté.

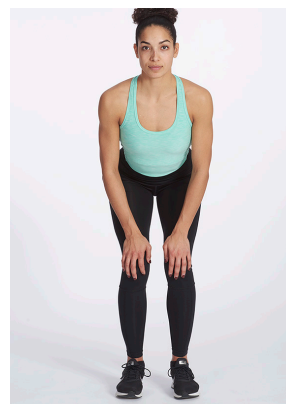


Intérieur des jambes

Objectif: Garder les hanches souples, les cuisses détendues.

Instructions: Se tenir debout, les jambes à la largeur des hanches. Se mettre en position de squat. Dans cette position, étirer la jambe droite sur le côté. Descendre encore plus bas jusqu'à ressentir une sensation de traction à l'intérieur de la cuisse. Placer les mains en appui sur la cuisse gauche, sans force. Maintenir la position, puis changer de côté.

Répétition: 30 à 45 secondes, à répéter 3 fois par côté.



Haut des cuisses, avant

Objectif: Étirer l'avant des cuisses.

Instructions: Se mettre à genoux sur un tapis de gymnastique, les hanches écartées. Tirer la jambe gauche vers l'avant de manière à être bien stable (photo de gauche). Saisir la cheville droite avec votre main et la soulever jusqu'à ce que le talon atteigne les fesses. Éviter de creuser le dos en maintenant vos abdominaux bien fermes. Maintenir la position, puis changer de côté.

Répétition: 30 à 45 secondes par côté.

