



Notes :

Chaque exercice de flexibilité dans ce programme vient en paire, une position différente pour étirer la même zone. Prenez la version que vous préférez ou faites les deux versions si vous voulez une séance plus longue. On recherche une tension musculaire, mais pas de douleur. Tenir la tension constante et éviter les va-et-vient.

1 Étirement ischio-jambiers



Asseyez-vous sur une chaise et déposez votre pied sur un tabouret puis l'autre pied au sol avec le genou fléchi à 90 degrés.

Penchez-vous vers l'avant en pliant à la taille jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à l'arrière de votre jambe. Roulez le bassin comme pour venir arquer le bas du dos afin d'accentuer l'étirement. Les orteils de la jambe en étirement ne doivent pas pointer vers l'avant mais plutôt être pointés vers le haut.

Tentez d'être détendu lorsque vous effectuez l'étirement.

Quand vous penchez votre corps vers l'avant, ne pliez pas votre genou. Gardez votre jambe droite.

Séries: 1-2 Fréq: daily Durée: 30-60s.

3 Étirement quadriceps



Placez-vous debout avec une main en appui sur une chaise. Avec l'autre main, agrippez votre cheville afin d'amener le pied vers la fesse jusqu'à une sensation d'étirement sur le devant de la cuisse. Maintenez l'étirement en gardant le bas du dos droit et revenez à la position initiale.

2 Étirement fléchisseurs hanche



Asseyez-vous sur le bord d'une chaise et étirez une jambe derrière en gardant une fesse sur la chaise. Gardez votre dos en position neutre.

Vous devriez ressentir un étirement confortable devant la hanche.

Maintenez la position selon les recommandations et respirez normalement.

Séries: 1-2 Fréq: daily Durée: 30-60s.

4 Étirement fessiers, figure 4



Asseyez-vous et placez-vous en position de chiffre "4" (cheville sur le genou opposé).

Poussez sur le genou afin d'ouvrir la jambe, sortez les fesses afin d'arquer le dos et avancez le tronc vers l'avant jusqu'à la sensation d'étirement confortable dans la fesse.

Maintenez l'étirement.

Séries: 1-2 Fréq: daily Durée: 30-60s.

5 Étirement du fessier



Asseyez-vous sur un banc ou une chaise. Croisez une jambe par-dessus l'autre. Avec les deux mains, tirez le genou vers l'épaule opposée et maintenez la position lorsque vous sentez un étirement confortable.

6 Étirement mollet debout



Placez-vous debout avec vos deux mains sur le mur. Eloignez les pieds d'environ 1 mètre du mur. Placez une jambe derrière l'autre et inclinez votre corps vers l'avant sans plier le genou arrière jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement confortable dans votre mollet arrière. Maintenez l'étirement.

Séries: 1-2 Fréq: daily Durée: 30-60s.

7 Étirement mollet au mur



Tenez-vous debout face à un mur et placez la balle du pied contre ce dernier. En gardant le genou tendu, avancez vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le mollet puis maintenez cette position.

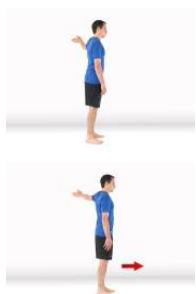
8 Étirement épaule postérieure



Tenez-vous debout et amenez un bras devant votre corps à la hauteur de l'épaule. Appliquez une légère pression sur le coude avec le bras opposé afin d'accentuer l'étirement. Maintenez la position lorsque vous ressentez un étirement confortable derrière l'épaule. Ne tournez pas le tronc.

Séries: 1-2 Fréq: daily Durée: 30-60s.

9 Étirement pectoral moyen



Placez-vous debout à côté d'un mur et placez votre main sur le mur derrière vous à la hauteur de l'épaule, les doigts pointant vers l'arrière. Sans tourner le tronc, faites quelques petits pas devant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans votre pectoral. Maintenez l'étirement.

Séries: 1-2 Fréq: daily Durée: 30-60s.

10 Inclinaison latérale du tronc



Assoyez-vous sur une chaise puis inclinez le tronc vers la droite puis la gauche en allant porter la main vers le sol de chaque côté.

Séries: 1-2 Fréq: daily Durée: 30-60s.

11 Étirement carré lombes



Placez-vous debout, les pieds à la largeur des hanches, le dos droit et regardez devant vous. Élevez un bras au-dessus de votre tête et laissez descendre l'autre main le long du corps en vous penchant lentement sur le côté, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement le long du tronc. Maintenez l'étirement sans tourner le tronc et sans vous pencher vers l'avant et revenez lentement à la position initiale.

12 Étirement trapèze sup.



Placez-vous à côté d'une table, agrippez le rebord avec votre main et tirez le bras vers le bas afin d'abaisser l'épaule. Penchez votre tête du côté opposé (oreille vers l'épaule) et maintenez la position lorsque vous ressentez une sensation d'étirement.

Séries: 1-2 Fréq: daily Durée: 30-60s.

13 Étirement flexion latérale



Assoyez-vous et élévez un bras pour amener la main sur le dessus de votre tête. Utilisez votre main pour abaisser lentement la tête vers votre épaule jusqu'à la sensation d'étirement sur le côté opposé du cou. Maintenez la position. Ne tournez ou ne penchez pas la tête en avant ou en arrière pendant que vous effectuez l'étirement, gardez-la bien alignée.

14 Étirement en flexion d'épaule



Placez-vous debout derrière une chaise en agrippant le dossier de la chaise avec vos mains. Reculez de quelques pas et descendez le haut du corps en pliant vers l'avant jusqu'à la sensation d'étirement devant l'épaule. Maintenez la position.

Séries: 1-2 Fréq: daily Durée: 30-60s.