

## ETIREMENTS, RELAXATION ET LIBERATION DES TENSIONS MUSCULAIRES

Séance d'étirements pouvant être réalisée quotidiennement pour relâcher des tensions musculaires accumulées dans la journée.

Durée : 15 min

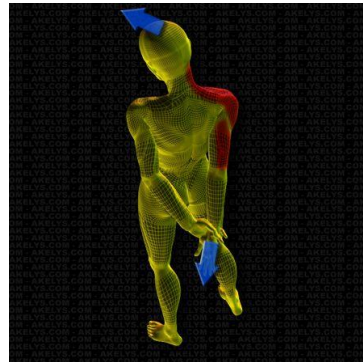
Conseil : à faire le matin au réveil, ou le soir avant de se coucher.

**Règle d'or** : Ne pas forcer sur les muscles. « On doit ressentir un léger étirement. On s'arrête avant la douleur ! »

## COU – ÉPAULE – BRAS

- 1 – Mettez les bras derrière le dos.
- 2 – Prenez votre poignet droit dans la main gauche
- 3 – Tirez doucement en inclinant la tête vers la gauche.

Cet exercice peut être pratiqué assis par terre, sur un siège ou debout.



→ Tirez doucement puis relâchez.

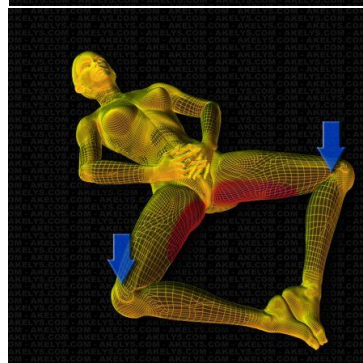
➡ **5 fois par bras**

Puis passez à l'exercice suivant...

## ADDUCTEURS

- 1 – Allongez-vous sur le dos, les mains sur le bas-ventre.
- 2 – Joignez les plantes des pieds en laissant les genoux s'écarter librement.
- 3 – Relâchez-vous au maximum et veillez à ne contracter aucun muscle.

*L'étirement ne doit pas être dû à une contraction musculaire !*



→ Laissez la gravité tirer les genoux vers le bas.

➡ **Maintenir 20 secondes**

Puis passez à l'exercice suivant...

## BRAS ASYMETRIQUE

- 1 – Allongez-vous sur le dos, genoux pliés, tête sur le sol.
- 2 – Tendez un bras vers l'arrière, la paume vers le haut
- 3 – Gardez l'autre bras le long du corps, la paume vers le bas.
- 4 – Étirez vos deux bras en même temps dans les directions opposées.

*Le bassin doit être posé au sol. à plat = pas de creux sous le dos !*



→ Sentir le mouvement de bascule des épaules. (= une épaule monte et l'autre descend)

➡ **Maintenir 2 x 5 sec par coté**

Puis passez à l'exercice suivant...

## NUQUE

- 1 – Allongez-vous sur le dos.
- 2 – Entrecroisez vos doigts sur la nuque, à hauteur des oreilles, les bras au repos et les genoux pliés.
- 3 – Utilisez vos bras pour ramener la tête vers l'avant, jusqu'à ressentir un léger étirement.



→ Tirez doucement puis relâchez lentement.

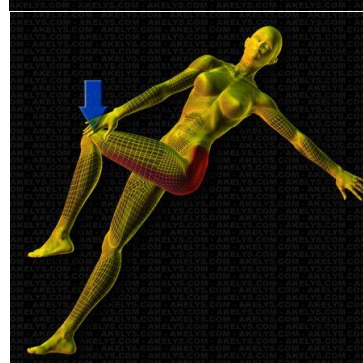
➡ **Maintenir 3 x 5 sec**

Puis passez à l'exercice suivant...

## FESSIERS

- 1 – Allongez-vous sur le dos et les épaules à plat.
- 2 – Fléchissez une jambe et ramenez-la par-dessus l'autre.
- 3 – Exercez une pression sur le genou fléchi avec votre main.

Veillez à maintenir les épaules au sol. L'objectif n'est pas obligatoirement de toucher le sol avec votre genou.



→ Appuyez doucement relâchez lentement.

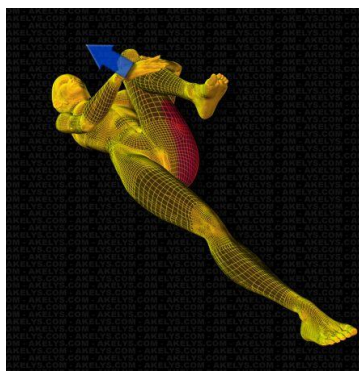
➡ **Maintenir 20 sec par jambe**

Puis passez à l'exercice suivant...

### FESSIERS-ISCHIOS

- 1 – Allongez-vous puis pliez votre jambe gauche et ramenez-la vers la poitrine en vous servant des mains.
- 2 – Restez ainsi pendant 20 secondes.

Vous devez ressentir un étirement à l'arrière de la cuisse et dans le bas du dos



→ Tirez doucement puis relâchez.

➡ **Maintenir 20 sec par jambe**

Puis passez à l'exercice suivant...

### QUADRICEPS

- 1 – Tendez une jambe derrière vous, le genou et le pied reposant sur le sol.
- 2 – Avancez l'autre en ramenant la cuisse contre votre poitrine, le genou à la verticale du pied.
- 3 – Sans modifier cette position, abaissez la hanche.

Gardez bien la cheville à la verticale de votre genou. Ne vous projetez pas vers l'avant.



→ Augmenter la pression lentement puis relâchez.

➡ **Maintenir 20 sec par jambe**

Puis passez à l'exercice suivant...

### MOLLETS

- 1 – Appuyez vos avant-bras contre un mur.
- 2 – Pliez une jambe et tendez l'autre en arrière.
- 3 – Le pied de la jambe arrière doit être bien à plat et bien dans l'axe du corps.
- 4 – Sans bouger les pieds, rapprochez lentement vos hanches de la paroi.

Gardez la jambe gauche tendue, et maintenez le talon en contact avec le sol.



→ Avancez le bassin lentement, maintenez puis relâchez.

➡ **Maintenir 20 sec par jambe**

Puis passez à l'exercice suivant...

### BRAS-EPAULE-DOS

- 1 – Accrochez vos mains à un support horizontal et laissez tomber le haut du corps.
- 2 – Vous pouvez le faire contre un canapé, ou le rebord d'un meuble.
- 3 – Les pieds sont dans l'axe, les genoux légèrement fléchis, et les hanches à la verticale des pieds.

Vous devez sentir un étirement dans les épaules et le haut du dos.



→ Maintenez puis relâchez lentement.

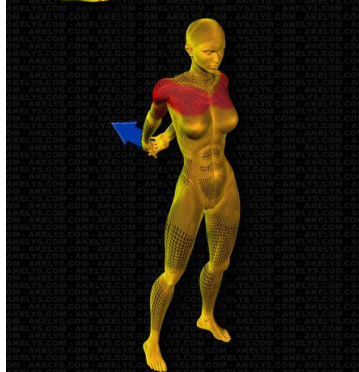
➡ **Maintenir 2 x 30 sec**

Puis passez à l'exercice suivant...

### PECTORAUX-DELTOÏDES

- 1 – Cet exercice se fait les doigts croisés derrière le dos.
- 2 – Dans cette position, relevez les bras en sortant la poitrine et en rentrant le menton.
- 3 – Restez dans cette position selon vos possibilités.

Cet exercice est conseillé aux personnes voûtées ou aux personnes aux épaules tombantes.



→ Bombez le torse et maintenez, puis relâchez lentement.

➡ **Maintenir 30 sec**

**Pour finir, prenez 3 grandes inspirations.**

### CONSEILS DE PROGRESSION

En faisant régulièrement ses étirements, essayez de focaliser votre concentration sur les ressentis corporel :

**LA RESPIRATION** → L'objectif sera d'augmenter l'**amplitude** de la ventilation et de ralentir son **rythme**.

**Amplitude** : Videz le plus possible l'air des poumons, puis remplissez-les au maximum.

**Rythme** : Ralentissez le rythme de la ventilation. Passez lentement de l'inspiration à l'expiration, etc.

**LES SENSATIONS** → L'objectif sera de focaliser sa concentration sur une partie du corps ou un phénomène interne.

**Le cœur** : Concentrez-vous sur le rythme cardiaque et la sensation que procurent les battements.

**Les muscles** : Focalisez-vous sur les muscles étirés et la sensation d'étirement. Visualisez-le muscle mentalement.