

# STRETCHING - Par Bob Anderson - Éditions Québecor

Une méthode douce, indolore et efficace qui n'exige aucun matériel. Tout le monde peut le pratiquer n'importe où; jeunes et moins jeunes, sportifs et sédentaires. Le stretching est la clé d'un bon équilibre physique et mental.

## 1 - 15 secondes chaque bras



Étirement pour les triceps et le haut des épaules.

Les bras pliés au-dessus de la tête, placez votre main gauche sur votre coude droit, puis tirez le coude en arrière, derrière la tête

pendant 15 secondes. Sans forcer. Répétez l'étirement avec l'autre bras. Comparez les résultats. Ce mouvement peut être effectué en tout temps, assis, debout ou en marchant.

## 4 - 30 secondes chaque jambe

Étirement pour assouplir et fortifier les membres inférieurs. Excellent pour la marche et la course.



Pour étirer le mollet, placez-vous devant un mur sur lequel vous appuyez vos avant-bras, la tête posée sur vos mains jointes. Pliez une jambe, de façon que le pied se trouve à quelques centimètres du mur. Tendez l'autre jambe vers l'arrière, la plante du

pied bien à plat sur le sol, perpendiculaire au mur ou légèrement tournée vers l'extérieur. Avancez les hanches en gardant le dos droit. Ne forcez pas. Restez ainsi pendant 30 secondes puis changez de jambe.

## 7- 15 fois chaque sens



Étirements pour les pieds et les chevilles.

La jambe repliée, placez une main sur votre cheville, l'autre sur votre pied et faites tourner celui-ci sans

forcer, dans un sens puis dans l'autre, une vingtaine de fois. Faites pareil avec l'autre cheville et comparez. Ensuite, prenez vos orteils et tirez doucement le pied vers vous, sans lâcher la cheville. Gardez la position pendant 10 secondes. Recommencez deux ou trois fois. Avec le pouce, massez doucement la voûte plantaire, du talon aux orteils en effectuant des mouvements circulaires et en pressant longuement les tissus les plus mous. Sentez-vous le soulagement ?

## Mise en forme 12 minutes par jour

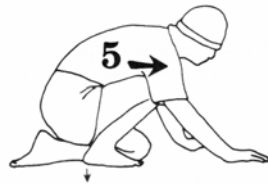
### 2 - 15 secondes



Les bras tendus d'abord devant vous, à la hauteur des épaules, les paumes tournées vers l'extérieur, les doigts entrecroisés, tendez-vous légèrement pendant 15 secondes de manière à étirer les doigts, les poignets, les avant-bras, les bras, les épaules, le haut de votre dos. Amenez les bras au-dessus de

la tête en vous courbant un peu vers l'arrière, sans retenir votre respiration et maintenez pendant 15 secondes. Recommencez une deuxième fois. Excellent pour les épaules tombantes!

### 5 - 15 secondes chaque côté



Avec l'âge ou une longue période d'inactivité, ce mouvement est excellent pour pouvoir recommencer à bouger sans inconfort.

En partant de la position, assis(e) sur les talons, ramenez votre jambe droite vers l'avant et portez votre pied droit à la hauteur du genou gauche. Laissez votre talon se soulever de 1 ou 2 centimètres. Abaissez le tout en poussant sur la cuisse, juste au-dessus du genou, avec l'épaule et la poitrine. Le but est d'étirer légèrement le tendon d'Achille sans nécessairement poser le talon au sol. Maintenir pendant 15 secondes. sans forcer.

### 8 - 20 secondes chaque jambe



Étirement du quadriceps en position assis(e). La jambe droite repliée, le talon droit près de la fesse droite. Votre jambe gauche est également

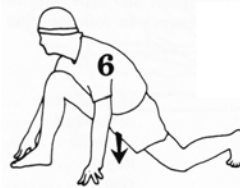
pliée, la plante du pied gauche contre la cuisse droite. Gardez cette position 20 secondes puis répétez avec l'autre jambe. Vous pouvez aussi faire cet étirement en gardant une jambe tendue.

### 3 - 10 secondes de chaque côté



En position debout, les genoux légèrement fléchis pour avoir un meilleur équilibre, passez doucement votre coude derrière la tête en vous penchant sur le côté. Gardez la position, sans forcer pendant 10 secondes. Recommencez avec l'autre bras.

### 6 - 20 secondes chaque jambe



Pour les muscles de la hanche (psoas-iliaque), tendez une jambe derrière vous, le genou et le cou de pied reposant sur le sol, avancez l'autre en

ramenant la cuisse contre votre poitrine, le genou à la verticale du pied. Sans modifier la position de vos jambes, abaissez la hanche opposée à votre jambe pliée, comme si l'on appuyait sur les reins. Si inconfort, vous pouvez plier légèrement la jambe reposant sur le sol. Excellent étirement pour les problèmes lombaires. Plus la distance entre votre talon posé au sol et le genou opposé est grande, plus l'étirement est efficace.

### 9 - 20 secondes chaque jambe



Étirement des ischio-jambiers en position assise : Courbez-vous vers l'avant, les 2

mains sur la cheville, en vous arrêtant dès que vous sentez un léger étirement des hanches. Gardez cette position pendant 20 secondes. Lorsque la sensation d'étirement a disparu accentuez le mouvement en ployant un peu plus les hanches, puis procédez avec l'autre jambe.

### 10 - 20 secondes



Assis(e) au sol, jambes écartées dans une position confortable, penchez-vous lentement vers l'avant. Ne couchez pas vos pieds, ne tendez pas les quadriceps. Étirez-vous pendant 30

secondes, en laissant reposer vos mains au sol pour assurer votre équilibre. Gardez la tête et les épaules droites.

### 11 - 40 secondes



Bon étirement des muscles de l'aîne. Vous pouvez également le ressentir dans le bas du dos. Demeurez dans cette position pendant 40 secondes. Gardez les épaules et

la tête droites. Laissez reposer vos coudes sur la face externe des jambes.

### 12 - 30 secondes



Étirement sans effort et relaxation. Relâchez les muscles de l'aîne. Couché(e) sur le

dos, les mains sur la poitrine, les genoux pliés, les plantes de pieds jointes. Demeurez ainsi pendant 30 secondes en respirant et en vous abandonnant à la gravité.

### 13 - 10 secondes - 4 fois



Étirement qui réduit la tension dans la nuque et facilite les mouvements de la tête et du cou. Entrecroisez vos doigts sur la nuque, à la hauteur des oreilles. Utilisez la force de vos bras

pour ramener la tête vers l'avant, jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement ; demeurez ainsi 10 secondes puis revenez lentement à votre position de départ. Recommencez le mouvement 3 ou 4 fois.

### 14 - 20 secondes de chaque côté



Étirement qui soulage les douleurs sciatiques. Couché(e) sur le dos, genoux fléchis, posez vos pieds à plat sur le sol, les doigts entrelacés derrière la nuque,

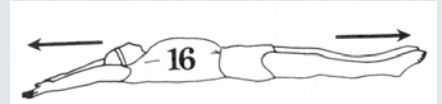
les bras au repos. Croisez votre jambe gauche sur votre jambe droite. Utilisez votre jambe gauche pour ramener votre jambe droite vers le sol jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement de votre flanc droit et du bas du dos. Le haut du dos, la nuque, les épaules, les coudes doivent reposer sur le sol. Demeurez 30 secondes ainsi et recommencez avec l'autre jambe. Le but n'est pas de toucher le sol avec votre genou mais de vous étirer sans forcer.

### 15 - 30 secondes chaque jambe



Cet étirement est excellent pour les jambes, les pieds et le dos. En vous aidant de vos mains, ramenez votre genou gauche vers la poitrine. Veillez à ce que votre nuque repose sur le sol et ne forcez pas. Restez ainsi 30 secondes et respirez, puis changez de jambe. L'important est que vous éprouviez une sensation de bien-être.

### 16 - 30 secondes



Cet étirement est excellent pour la cage thoracique, l'abdomen, la colonne vertébrale, les épaules, les bras et les jambes. Prenez une bonne inspiration et retenez la en vous tendant pendant 5 secondes, puis détendez-vous en expirant et relâchant la tension. Répétez 4 fois. Excellent, excellent, excellent !!!

### 17 - 20 secondes



Étirement pour les avant-bras et les poignets.

À quatre pattes, vos mains sont retournées, les doigts sont vers les genoux, les pouces à l'extérieur. Tirez sur les bras en maintenant vos paumes sur le sol. Procédez à un étirement léger pendant 20 secondes, détendez-vous puis recommencez. Vous aurez l'impression que vos avant-bras reviennent à la vie !

### 18 - 15 secondes chaque bras



À genoux, le visage près du sol, tendez les bras en avant, reculez en pressant légèrement les paumes au sol. Repliez un bras et reculez le bassin pour étirer

le flanc opposé. Un simple mouvement de hanche peut vous permettre de réduire ou d'accentuer l'étirement. Maintenez la position pendant 15 secondes. Découvrez vos limites, l'essentiel étant que vous restiez détendu.

### 19 - 15 secondes chaque côté



Placez-vous dos au mur. Vos pieds sont parallèles et placés à la largeur des hanches et les genoux sont légèrement fléchis. Sans déplacer les pieds, tournez lentement le buste de manière à pouvoir poser vos mains sur le mur. Restez ainsi 10 secondes puis revenez à

votre position de départ. Recommencez en vous tournant de l'autre côté. Ne forcez pas. Si vous avez des problèmes de genoux, soyez prudent !

### 20 - 10 secondes chaque bras



Étirement des pectoraux, des bras et avant de l'épaule. Cet étirement nécessite un support auquel vous pouvez vous agripper, un grillage par exemple.

Placez-vous à côté du support et saisissez-le avec votre main droite à la hauteur de l'épaule. Passez ensuite le bras gauche derrière le dos et agrippez le support avec votre main gauche. Tournez alors la tête vers la gauche en respirant. Maintenez pendant 10 secondes et changez de côté.

### 21 - 15 secondes



Étirement des pectoraux, des bras et avant de l'épaule. Dans cette position, relevez les bras en sortant la poitrine et en rentrant le menton. Restez ainsi pendant 5 à 15 secondes, selon vos possibilités. Peut être pratiqué à tous moments. Recommandé aux personnes voûtées et ceux qui ont les épaules tombantes.