

Exercices d'étirement, en respiration contrôlée

En respiration contrôlée :

- Respiration libre au repos
- Inspiration avant l'étirement
- Expiration pendant l'étirement
- Respiration libre au repos



Pourquoi ?

Les exercices d'étirement :

- Activent la circulation sanguine
- Diminuent le risque de lésion musculaire
- Améliorent la récupération musculaire
- Favorisent la souplesse du corps

Quand ?

- A un moment qui vous convient : disponibilité, forme physique
- Au mieux après les exercices de réentraînement ou les activités physiques

Comment ?

- Étirement : 10 à 20 secondes
- Réalisez une série de 3 à 5 mouvements
- Respectez les temps de repos après chaque série
- Ne bloquez pas votre respiration
- Gardez les épaules abaissées et détendues
- Exécutez chaque exercice lentement

Les règles d'or

- Choisissez les exercices de votre programme selon vos disponibilités
- Suivez le programme établi pour vous
- Portez des vêtements amples et confortables
- Portez des chaussures à semelles souples et antidérapantes

Conditions d'efficacité

Fréquence : après les activités physiques

Durée : 5 à 10 minutes en 1 ou plusieurs fois

Intensité : en respiration contrôlée

Thorax et membres supérieurs



Extension antérieure

Croisez les doigts derrière le dos, la paume des mains vers l'extérieur. Tirez vos bras vers le haut. Maintenez la position. Revenez lentement à la position de départ.

Exercices d'étirement, en respiration contrôlée



Extension postérieure

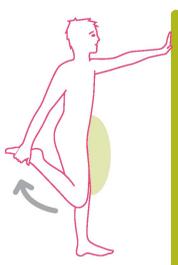
Croisez les doigts devant vous, la paume des mains vers l'extérieur. Tirez les deux mains vers le haut puis tirez alternativement à gauche et à droite. Maintenez la position. Revenez lentement à la position de départ.



Extension latérale

Pliez le bras derrière la tête et prenez le coude avec la main opposée. Tirez sur le coude. Maintenez la position. Revenez lentement à la position de départ.

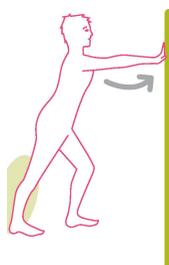
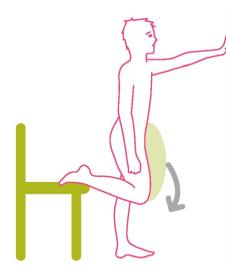
Membres inférieurs



Etirement de l'avant de la cuisse : 1^{ère} possibilité

Prenez appui, le bras tendu sur un mur et saisissez la cheville avec la main du même côté. Tirez progressivement le pied vers la fesse de façon à amener le genou vers l'arrière. Maintenez la position. Revenez lentement à la position de départ.

Etirement de l'avant de la cuisse : 2^{ème} possibilité
Prenez appui, les bras tendus sur un mur et posez un pied sur une chaise positionnée derrière vous. Maintenez la position. Revenez lentement à la position de départ.



Etirement des muscles arrières de la jambe

Prenez appui les bras tendus sur un mur, les pieds bien à plat sur le sol, tendez une jambe vers l'arrière, pliez l'autre jambe. Pliez les bras en gardant les pieds bien à plat sur le sol. Maintenez la position.

