



EXEMPLES D'EXERCICES POUR L'ENTRAÎNEMENT DE LA SOUPLESSE

INFORMATION DESTINÉE AUX PATIENTS

STRETCHING: PROGRAMME «PRATIQUE»

Ce programme peut être effectué partout: à l'extérieur en faisant du jogging ou de la marche, au bureau de temps à autre, avec les enfants sur le terrain de jeux... Vous n'avez pas besoin de vous asseoir ou de vous allonger sur le sol.

Il existe différents types de stretching. Nous vous recommandons les étirements statiques simples.

LES INDICATIONS SUIVANTES SONT VALABLES POUR TOUS LES EXERCICES:

Comment s'étirer?

Prenez la position représentée sur la photo. Modifiez lentement la position en direction de la flèche, jusqu'à ce que vous ressentiez une tension encore agréable dans le muscle à étirer. Evitez les mouvements brusques. Etirez toujours les deux côtés.

Combien de temps?

Maintenez la position pendant 15 à 30 secondes.

A quelle fréquence?

Faites chaque exercice au moins une fois. L'idéal est d'exécuter le programme complet 2 à 3 fois par semaine. Mais vous pouvez faire du stretching pratiquement tous les jours si cela vous fait du bien et si vous aimez cela.

Détendez-vous

Respirez calmement et régulièrement et concentrez-vous sur le muscle à étirer. Essayez de vous détendre.

Lisez attentivement les instructions avant de commencer le programme pour la première fois. Pourquoi ne pas essayer à deux et contrôler réciproquement les mouvements? Si un exercice est désagréable ou si vous ressentez des douleurs, renoncez-y.



Exercice 1: Musculature du mollet

- » Poussez le talon de la jambe arrière vers le sol
- » Inclinez le corps uniformément vers l'avant

Important: pieds parallèles, les pointes bien droites dirigées vers l'avant.



Exercice 2: Musculature antérieure de la cuisse

- » Contractez et basculez le bassin en avant
- » Décollez doucement la cuisse vers l'arrière/vers le haut, en poussant le cou-de-pied contre la main

Important: pas de dos cambré, pas de flexion maximale du genou.



Exercice 3: Pectoraux

- » Un pas en avant avec la jambe du même côté
- » Légère rotation du buste à partir du bras

Important: Appui au niveau de la tête ou plus en hauteur. Pas de rotation en avant/vers l'intérieur de l'épaule.



Exercice 4: Musculature du cou et de la nuque, au niveau latéral

- » Inclinez la tête vers le côté, l'oreille en direction de l'épaule
- » Le bras opposé est légèrement tiré vers le bas

Important: Le visage ne doit pas être tourné vers le bas.



Exercice 5: Musculature du tronc, au niveau latéral

- » Tirez le bras en diagonale vers le haut

Important: Respirez calmement. Buste stabilisé avec le bras opposé, ne pas dévier.



Exercice 6: Musculature postérieure de la cuisse

- » Basculez le bassin en arrière
- » Inclinez le buste droit en avant

Important: La jambe en appui peut rester fléchie, mais peut aussi être tendue pour renforcer l'étirement. Elle ne doit pas être dans une position trop élevée.



Exercice 7: Musculature interne de la hanche et de la cuisse

- » Déplacez la hanche vers le côté. Le buste est incliné en avant, stabilisé avec le bras en appui

Important: Tenir le dos bien droit, ne pas tourner le genou vers l'intérieur.



Exercice 8: Fléchisseurs de la hanche

- » Baissez lentement le bassin

Important: Buste stabilisé avec le bras en appui (sur le sol ou la cuisse). Jambe avant perpendiculaire.



Exercice 9: Musculature de la hanche

- » Inclinez le buste droit en avant
- » Basculez le bassin vers l'extérieur

Important: Jamais sans prendre appui.

Copyright © 2002 active-online.ch - Exercices 1,2,7,8: source «Stretching - das Expertenhandbuch» © K. Albrecht (www.star-education.ch) e.a.

STRETCHING: PROGRAMME «RELAX»

Les aspects importants de l'étirement sont, en plus du maintien ou de l'amélioration de la souplesse, la perception de son propre corps, la détente et le relâchement. Cette série d'exercices en tient particulièrement compte. Créez une atmosphère de détente (éclairage agréable, calme ou musique douce), accordez-vous suffisamment de temps et concentrez-vous sur vous-même.

Nous vous recommandons des étirements statiques simples.

LES INDICATIONS SUIVANTES SONT VALABLES POUR TOUS LES EXERCICES:

Comment s'étirer?

Prenez la position représentée sur la photo. Modifiez lentement la position en direction de la flèche, jusqu'à ce que vous ressentiez une tension encore agréable dans le muscle à étirer. Évitez les mouvements brusques. Étirez toujours les deux côtés.

Combien de temps?

Maintenez la position pendant 15 à 60 secondes.

A quelle fréquence?

Faites chaque exercice au moins une fois. L'idéal est d'exécuter le programme complet 2 à 3 fois par semaine. Mais vous pouvez faire du stretching pratiquement tous les jours si cela vous fait du bien et si vous aimez cela.

Détendez-vous

Respirez calmement et régulièrement et concentrez-vous sur le muscle à étirer. Essayez de vous détendre.

Lisez attentivement les instructions avant de commencer le programme pour la première fois. Pourquoi ne pas essayer à deux et contrôler réciproquement les mouvements? Si un exercice est désagréable ou si vous ressentez des douleurs, renoncez-y.



Exercice 1: Musculature du mollet

- » Poussez la cheville vers le bas



Exercice 2: Musculature externe de la hanche

- » Basculez le bassin vers l'extérieur

Important: Le pied et les mains en appui ne doivent pas être trop près du bassin.



Exercice 3: Musculature externe de la hanche

- » Tournez le buste vers la jambe étirée
- » Poussez la cuisse vers l'intérieur avec le coude

Important: Dos droit, stabilisé avec la main en appui.



Exercice 4: Musculature antérieure de la cuisse

- » Basculez le bassin en avant
- » Tirez doucement la cuisse vers l'arrière/le haut, en poussant le cou-de-pied contre la main

Important: Évitez le déroboement du genou vers le haut.



Exercice 5: Musculature postérieure de la cuisse

- » Détendre le pied à étirer et le tirer vers le buste (avec l'aide d'un mouchoir)

Important: Fléchissez les deux jambes si vous n'êtes pas assez souple. Si vous êtes assez souple, n'utilisez pas le mouchoir et/ou tendez les jambes.



Exercice 6: Musculature interne de la cuisse

- » Laissez tomber les genoux au sol. Pieds joints



Exercice 7: Musculature inférieure du dos

- » Décollez le bassin et ramenez les genoux sur la poitrine

Important: Pour renforcer l'étirement, on peut soulever la tête.



Exercice 8: Musculature de la hanche, pectoraux

- » Rotation du buste vers le côté opposé du genou. Omoplates bien au sol

Important: Main sur le genou qui est au sol, tête tournée vers le bras tendu.