

ROUTINE STRETCHING (30minutes environ)

Routine d'exercices pour tous :

- Pour une meilleure mobilité articulaire et plus d'aisance au quotidien
- Pour soulager et/ou éliminer des douleurs (musculaires, articulaires)
- Pour récupérer après une séance de sport et éviter les blessures
- Pour se détendre physiquement et mentalement

A faire après une séance de sport (cardio ou renforcement) : tenir les postures seulement 10 à 20 secondes

A faire à distance d'une séance de sport (après quelques heures ou le lendemain) : tenir les postures plus longtemps 30 secondes à 1 minute (2 à 3 fois)

A faire régulièrement pour ressentir les bienfaits : quotidiennement ou 2 à 3 fois par semaine.

La respiration : lente, profonde, régulière et sur chaque expiration laissez votre muscle étiré se relâcher, se décontracter, s'allonger, se détendre....

EXERCICE 1 : ETIREMENT DES QUADRICEPS ET DES MOLLETS

30 secondes dans chaque posture 2 à 3 fois. N'oubliez pas de faire les 2 côtés.



EXERCICE 2 : ETIREMENT DU PSOAS ET DU DOS

1^{er} exercice statique : 30 secondes de chaque côté – 2^{ème} exercice mobile : 30 secondes.

Alterner les 2 exercices 2 à 3 fois.



EXERCICE 3 : ETIREMENT DES LOMBAIRES

Ramener d'abord les 2 genoux à la poitrine et tenir le bas du dos plat et long dans le sol + menton rentré pour allonger la nuque. Puis faire un genou à la fois et refaire avec les 2 genoux à la fin. 30 secondes dans chaque posture, bien respirer pour bien allonger et détendre le dos. Sur la 2^{ème} posture : possibilité de fléchir la jambe au sol.



EXERCICE 4 : ETIREMENT ISCHIOS ET FESSIERS

Commencez par faire un côté : 30 secondes dans chacune des postures X 3
Idem pour l'autre côté.

Vous avez 2 options pour chaque étirement. N'hésitez pas à utiliser un élastique ou une sangle de yoga pour vous aider à tenir la jambe tendue et essayer de la rapprocher vers vous sans à-coup brusque.



ISCHIOS - OPTION 1



ISCHIOS - OPTION 2



FESSIERS - OPTION 1



FESSIERS - OPTION 2

EXERCICE 5 : TORSION POUR DETENDRE LE DOS + ETIREMENT ADDUCTEURS

Si vous ne pouvez pas faire de torsion de colonne refaites l'exercice 3 : genou poitrine
30 secondes chaque côté, chaque posture X 3



EXERCICE 6 : POSTURE DE L'ENFANT + CHIEN TETE EN BAS POUR L'ETIREMENT FINAL ET GLOBAL

30 secondes dans chaque posture X 3



POSTURE DE L'ENFANT



CHIEN TETE EN BAS