

Notes :

Routine d'étirement.
Peut être faite à tous les jours.
Faire les mouvements de manière contrôlée et en maintenant une respiration stable.

1 Rotation cervicale



Placez-vous debout ou assis bien droit allongez-vous en imaginant une ficelle qui tire l'arrière de la tête vers le haut.
Tournez la tête vers un côté pour regarder au dessus de l'épaule, sans avancer la tête.
Revenez au centre et répétez.

Séries: 2 Réps: 10*

2 Flexion active du cou



Tenez-vous debout ou assis bien droit.
Penchez lentement le menton vers le thorax pour regarder le sol.
Revenez à la position neutre.

Séries: 2 Réps: 10

3 Flexion latérale cervicale



Placez-vous debout ou assis bien droit.
Sans tourner la tête, inclinez lentement la tête pour amener l'oreille vers l'épaule.
Revenez au centre et répétez.

Séries: 2 Réps: 10*

4 Circumduction des épaules



Placez-vous debout ou assis droit avec vos mains sur vos épaules.
Déplacez vos coudes vers le haut, l'intérieur, le bas et l'extérieur, de façon à former des cercles aussi grands que possible avec vos coudes.
Redescendez les bras et répétez.

Séries: 2 Réps: 10

5 Rotation du tronc active



Placez-vous debout avec les bras croisés sur la poitrine ou sur les hanches.
Tournez lentement le corps pour regarder vers l'arrière sans vous pencher vers l'avant ou l'arrière.
Revenez lentement en position neutre et répétez de l'autre côté.

Séries: 2 Réps: 10*

6 Rotation externe/abduction



Tenez-vous sur une jambe puis soulevez un genou à la hauteur des hanches.
Ouvrez les hanches en amenant le genou sur le côté, sans toutefois tourner le tronc.
Revenez au centre puis répétez.

Séries: 2 Réps: 10*

7 Fente latérale



Placez-vous debout avec les jambes écartées très larges et les mains ensemble devant vous. Déplacez votre poids vers un côté en gardant la rotule du genou plié en ligne avec le deuxième orteil et le dos légèrement arqué (fesses et hanches vers l'arrière). Revenez au centre en poussant par les talons et répétez de l'autre côté.

Séries: 2 Réps: 10*

8 Toucher les orteils avec main opposée



Fléchissez aux hanches et touchez les orteils du pied opposé avec la main. Revenez debout puis alternez les côtés.

Séries: 2 Réps: 10*

9 Flexion-Extension des genoux

En position debout, les pieds largeur de hanche, mettre les mains sur les genoux. Plier les genoux d'un mouvement contrôlé et revenir en position debout. Répéter pour le nombre de répétition indiqué.

Séries: 2 Réps: 10

10 Flex. plantaire/dorsale, alt.



Tenez-vous debout sans soulever, les pieds à plat contre le sol. Un pied monte sur les orteils, l'autre sur le talon. Alternier rapidement les positions des deux pieds avec contrôle.

Séries: 2 Réps: 10