

**Notes :**

Routine d'étirement

Peut être faite tous les jours.

Faire les mouvements de manière contrôlée et en maintenant une respiration stable.

**1 Étirement actif au dessus de la tête**



Tenez-vous debout et entrecroisez les doigts et amenez les mains en avant, le dos des mains vers vous. Ensuite, soulevez les bras jusqu'à ce que les épaules ne puissent s'élever plus (n'arquez pas le dos). Gardez les omoplates basses durant l'exercice. Regardez vos mains et tenez la position.

Séries: 2 Durée: 30s

**2 Étirement poussée latérale**



Placez-vous debout, les pieds à la largeur des hanches, le dos droit et regardez devant vous. Élevez un bras au-dessus de votre tête et laissez descendre l'autre main le long du corps en vous penchant lentement sur le côté, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement le long du tronc. Maintenez l'étirement sans tourner le tronc et sans vous pencher vers l'avant et revenez lentement à la position initiale.

Séries: 2 Durée: 30s Autre: Chaque côté

**3 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 Durée: 30s Autre: Chaque côté

**4 Étirement du cou 3-en-1**



Assoyez-vous bien grand avec vos épaules reculées et abaissées. Rentez votre menton légèrement pour aligner la tête avec la colonne. Premièrement, inclinez votre tête comme pour amener l'oreille sur l'épaule. Appuyez très légèrement avec la main pour accentuer l'étirement. Tenez quelques instants. Ensuite, tournez la tête du côté opposé en soulevant légèrement le menton. Tenez pour quelques instants. Finalement, collez la langue sur votre palais et soulevez la tête. Tenez la position pour quelques moments.

Séries: 2 Durée: 30s Autre: Chaque côté

**5 Étirement fléchisseurs poignet**



Tenez la paume d'une main avec l'autre main tout en gardant droit le coude du bras affecté et poussez doucement la main vers l'arrière pour sentir un étirement dans l'avant-bras.

Séries: 2 Durée: 30s Autre: Chaque côté

**6 Étirement épaule postérieure**



Tenez-vous debout et amenez un bras devant votre corps à la hauteur de l'épaule. Appliquez une légère pression sur le coude avec le bras opposé afin d'accentuer l'étirement. Maintenez la position lorsque vous ressentez un étirement confortable derrière l'épaule. Ne tournez pas le tronc.

Séries: 2 Durée: 30s Autre: Chaque côté

## 7 Rot. interne passive épaule



Placez-vous debout, le bras atteint derrière le dos en tenant chaque extrémité de la serviette avec une main. Reculez la pointe de l'épaule pour assurer une bonne posture puis tirez la serviette avec la bonne main afin de faire monter la main atteinte le plus haut possible dans votre dos. Redescendez lentement et répétez. Le bras atteint ne devrait pas du tout travailler pendant le mouvement.

Séries: 2 Durée: 30s Autre: Chaque côté

## 8 Étirement des ischio-jambiers



Assoyez-vous sur une chaise avec une jambe étendue devant. Penchez-vous devant afin d'aller chercher le pied. Maintenez pour le temps prescrit. Vous devriez ressentir l'étirement derrière la cuisse. Effectuez de l'autre côté.

Séries: 2 Durée: 30s Autre: Chaque côté

## 9 Étirement quadriceps



Tenez-vous debout derrière une chaise avec une main en appui sur le dossier. Agrippez la cheville du même côté (que la main qui tient la chaise) avec la main libre, afin d'amener le pied vers la fesse, jusqu'à ressentir une sensation d'étirement sur le devant de la cuisse. Maintenez l'étirement tout en gardant le bas du dos droit.

Séries: 2 Durée: 30s Autre: Chaque côté

## 10 Étirement adducteurs



Tenez-vous debout, pieds écartés d'environ 90 cm. Déplacez votre poids vers la droite et laissez le genou droit plier. Gardez l'autre genou étendu pour ressentir un étirement à la partie interne de la cuisse gauche. Tenez, relâchez et répétez de l'autre côté.

Séries: 2 Durée: 30s Autre: Chaque côté

## 11 Étirement global de la colonne



Tenez-vous debout avec les pieds parallèles et genoux légèrement fléchis, le poids du corps vers les orteils. Expirez et laissez le corps tomber vers l'avant légèrement, tête en cou relâchés, en évitant que les genoux ne rentrent vers l'intérieur et ne se touchent. Arrondissez la colonne lentement jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans toute la chaîne postérieure. Tenez pour la durée prescrite. Pour revenir en position initiale, fléchissez les genoux un peu plus et redressez le tronc vertèbre par vertèbre en terminant avec la tête.

Séries: 2 Durée: 30s