

Bienvenue à une philosophie de l'entretien de son corps. La plupart des animaux (comme les chats) s'étirent chaque matin, étirant habilement chacun de leur muscle. Les gens ont oublié cette habileté simple et naturelle qui mobilise les articulations et les tendons. Nous vous recommandons de suivre les modules de formation pour découvrir ces étirements et en faire chaque matin durant toute votre vie. Prendre l'habitude de s'étirer est sans danger et permet d'éviter les accidents, d'améliorer sa posture, de corriger l'équilibre musculaire et de soulager les douleurs articulaires.

INSTRUCTIONS GENERALES

- Les étirements devraient suivre un échauffement de 3 minutes (marche, vélo ou course à pied).
- Prendre plusieurs respirations profondes en élargissant le diaphragme et la poitrine.
- Chaque étirement devrait être maintenu pendant 30 secondes sans occasionner de douleurs.
- Répéter chaque étirement 3 fois de chaque côté.
- La remise en forme comprend également la force, l'endurance, l'équilibre et la coordination.
- En cas de problèmes articulaires, consulter d'abord un médecin.

LEGENDE



Sens de l'étirement



Etirement du muscle

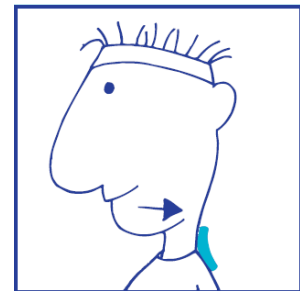
COU



1. Trapèze : en gardant les épaules basses et droites, étirer la tête sur le côté.



2. Rotation du cou : tourner lentement la tête pour regarder au-dessus de l'épaule.

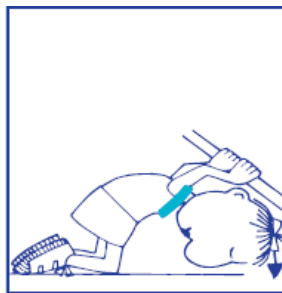


3. Rétraction du cou : pousser doucement le menton vers l'arrière en maintenant la tête droite.

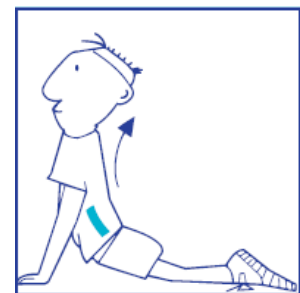
EPAULES



4. Pectoraux : a) En maintenant la paume de la main appuyée contre le mur à la hauteur de la tête, tourner le corps vers la main opposée.



b) Les mains sur le bureau, pencher la tête et les épaules vers le bas et vers l'avant.



c) Couché sur le ventre et en appui sur les mains, garder les jambes droites et cambrer le dos. Regarder en haut.



5. Rotation du joint : a) l'avant-bras sur l'épaule opposée, pousser le coude vers l'arrière.

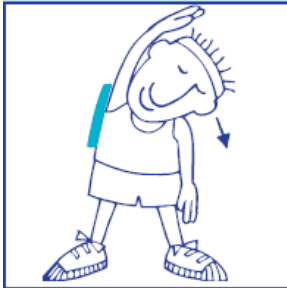


b) Essayer d'attraper les mains dans le dos.



c) Fléchisseur de l'épaule : les mains l'une dans l'autre, étirer les bras vers le bas et en arrière.

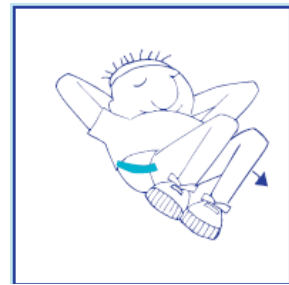
DOS



7. Flexion latérale : les pieds écartés, se pencher d'un côté en faisant glisser la main sur la cuisse.



8. Rotation : a) les pieds joints et bien ancrés dans le sol, pivoter et toucher le mur.



b) Couché sur le dos, jambes fléchies et rapprochées, les baisser sur le côté.

HANCHES ET MEMBRES INFÉRIEURS



9. Fessiers : couché sur le dos, rapprocher les genoux de la poitrine. Ajouter une pression sur le côté opposé.



10. Bandelette de Maissiat : assis avec le pied contre la cuisse opposée, rapprocher le genou de la poitrine en gardant le dos droit.



11. Arrière de la cuisse : maintenir la jambe tendue en la plaçant sur un banc puis relâcher. Hanche alignée.



12. Muscle psoas-iliaque : pousser les hanches vers l'avant et vers le bas. Garder les hanches alignées et le ventre tenu.



13. Quadriceps : Mettre le pied en arrière et l'attraper avec la main pour tirer le genou vers l'arrière en gardant le ventre tenu.



14. Abducteurs : s'asseoir avec les pieds l'un contre l'autre et pousser les genoux vers le sol.

MOLLET



15. Muscle du mollet : garder la jambe tendue tout en poussant les hanches en avant.



16. Muscle soléaire et tendon d'Achille : plier le genou et pousser ce dernier vers le bas et l'avant.

EQUILIBRE

Pieds nus, tenir sur une jambe en maintenant l'équilibre les yeux fermés pendant 30 secondes sur chaque pied.

Les yeux fermés, se mettre sur la pointe des pieds pour essayer de toucher le ciel. Garder le ventre tenu et le dos plat.