

Directives pour les étirements

• Sur place.

Marchez sur place pendant 3 à 5 minutes.

• Gardez la pose.

Maintenez chaque étirement en position de 15 à 20 secondes.

• Position.

Atteignez doucement la position optimale d'étirement.

• Limites.

Étirez-vous en respectant vos limites. Si vous avez un malaise, arrêtez.

• Breathe.

N'oubliez pas de respirer en vous étirant.

• N'oubliez pas.

Étirez-vous avant et après la marche.

• Et...

Et arrêtez pour vous étirer à chaque heure de marche pendant cinq minutes.



01

Automassage de l'arche du pied

Avec votre pouce, frottez l'arche de chaque pied en traçant des mouvements circulaires pendant 30 secondes.



02

Roulement de cheville

Faites tourner chaque cheville dans un mouvement circulaire dix fois dans chaque direction.



03

Étirement des tendons d'Achille

En gardant vos talons au sol, accroupissez-vous et penchez vers l'avant. Vous étirez ainsi les tendons d'Achille, qui vont de l'arrière de la cheville jusqu'au talon.



04

Étirement vers l'avant

En vous penchant vers l'avant, gardez le genou avant derrière la cheville avant et penchez votre bassin vers le sol. Gardez la tête haute, les épaules droites et regardez vers l'avant. Vous étirez l'aine et les hanches.



05

Étirement papillon

En vous appuyant sur vos coudes, penchez-vous et appuyez vos genoux vers le sol. Ce mouvement étire l'intérieur de vos cuisses et vos hanches.



06

Étirement du muscle fessier

Pour étirer les muscles des fesses, couchez-vous sur le dos et amenez un genou contre votre poitrine.



07

Torsade vertébrale

Croisez la jambe droite par dessus la jambe gauche tenue bien droite. Déposez votre pied sur le sol. Tournez le torse vers la jambe croisée.



08

Étirement assis du muscle ischio-jambier.

Asseyez-vous et penchez-vous vers l'avant pour toucher vos pieds avec vos mains. Cet exercice étire l'arrière des cuisses et le bas du dos.



09

Étirement accroupi

Gardez solidement les deux talons au sol puis abaissez les fesses dans une position accroupie.



10

Étirement du mollet

En vous appuyant sur un mur, tendez votre pied à trois pieds du soutien et gardez le talon bien ancré au sol. Penchez-vous vers l'avant pour étirer le mollet de la jambe tendue, en mettant votre poids sur la jambe pliée.



11

Étirement des quadriceps

Pliez un genou en tenant la cheville ou le pied. Lentement, ramenez le talon vers vos fesses et poussez votre bassin vers l'avant afin d'étirer l'avant de la cuisse.



12

Étirement du dos

Mettez une main derrière la tête et empoignez le coude avec votre autre main en poussant lentement vers le bas et le centre du corps. Cela étire vos triceps.



13

Étirement des épaules et de la poitrine

Croisez les doigts derrière le dos. Tout en gardant la poitrine relevée et en regardant l'avant, levez lentement les bras.