

## COMMENT PRATIQUER L'ETIREMENT ?

Le stretching s'apprend facilement. Mais il y a une bonne et une mauvaise façon de le pratiquer. L'étirement doit être soutenu mais détendu, l'attention restant concentrée sur les muscles que l'on fait travailler. Il devient néfaste s'il est réalisé de manière sporadique ou jusqu'à ressentir de la douleur. C'est ce qui arrive encore, hélas ! à beaucoup de gens.

Un stretching régulier, correctement exécuté, rendra à tous vos mouvements une aisance naturelle. Il faudra du temps, bien sûr, pour dénouer les muscles contractés, mais le bien-être que vous en ressentirez au bout du compte vaut bien un peu de patience.

### **L'étirement simple**

Quand vous commencez un exercice, consacrez 10 à 30 secondes à l'étirement simple. Ne forcez pas ! Persévérez seulement jusqu'à éprouver une légère tension, puis relaxez-vous tout en gardant la position. La tension devrait alors disparaître. Si ce n'est pas le cas, relâchez peu à peu la position afin d'obtenir un degré de tension plus confortable. L'étirement simple réduit la contraction musculaire et prépare les tissus à l'étirement complet.

### **L'étirement complet**

Après ces préliminaires (indispensables, répétons-le), passez à l'étirement complet. Là encore, pas de « forcing ». Bougez millimètre par millimètre. Dès que vous sentez à nouveau une légère tension, gardez la position pendant 10 à 30 secondes.

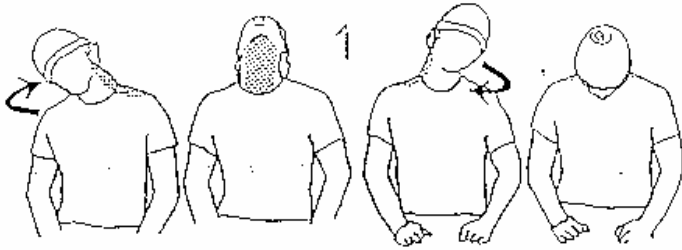
Même principe : si la tension persiste, relâchez doucement. L'étirement complet constitue une excellente mise en train et améliore la souplesse.

### **Respiration**

Votre respiration doit être lente, bien rythmée et contrôlée. Lorsque vous vous penchez en avant pour un étirement, expirez en même temps que vous courbez le corps. Pendant que vous restez en position, respirez lentement. Ne retenez pas votre souffle. Si une position bloque le mode naturel de votre respiration, c'est que vous n'êtes pas vraiment détendu. Relâchez votre effort pour respirer sans contrainte.

### **Compter**

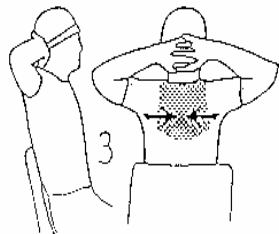
Un bon moyen, au début, de vous assurer que vous gardez la position suffisamment longtemps: comptez les secondes à chaque exercice. Bientôt, vous saurez d'instinct la durée qui convient sans avoir à procéder à ce calcul susceptible de nuire à la concentration.

**PLANCHE D'ÉCHAUFFEMENT PAR ÉTIREMENTS** durée environ 8 à 9 minutes


- Effectuez très lentement 5 à 7 rotations de la tête de droite à gauche et inversement.
- Recherchez le maximum d'amplitude.

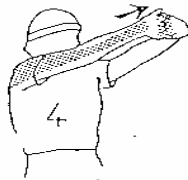


- Entrecroisez les doigts sur la nuque et utilisez la force des bras pour ramener la tête sur l'avant, jusqu'à un léger étirement.
  - Restez 5 à 10 secondes. Recommencer le mouvement 3 ou 4 fois
- VARIANTE : En position debout

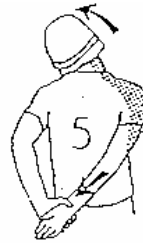


- Fixez les coudes vers l'arrière et maintenir la position 8/10 secondes.

VARIANTE : En position debout



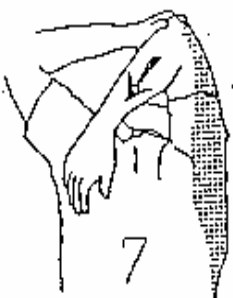
- Les paumes tournées vers l'extérieur, étirez les bras vers l'avant avec le maximum d'amplitude.
  - Maintenir 10/15 secondes et recommencez
- VARIANTE : Position Assise



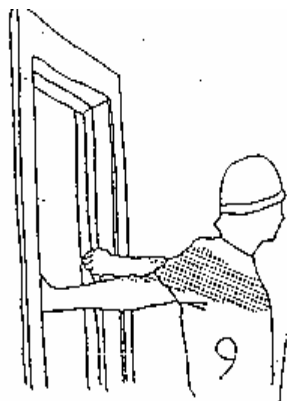
- Tirez doucement sur le poignet en inclinant la tête vers la gauche
- Maintenir 10 secondes, changer de côté.



- Rapprochez les coudes de l'épaule opposée en poussant avec la main.
- Maintenir 10 secondes, changer de côté.



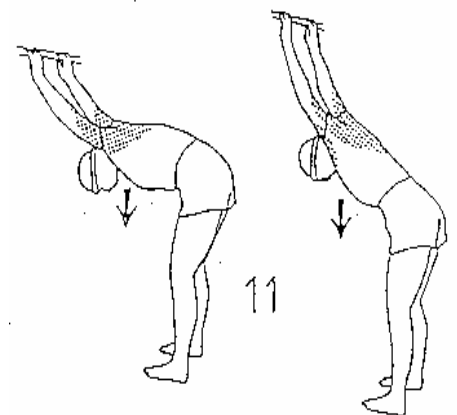
- Placez la main gauche sur votre coude droit, puis tirez le coude en arrière, sans forcer.
- Maintenir 15 secondes et changer de côté.



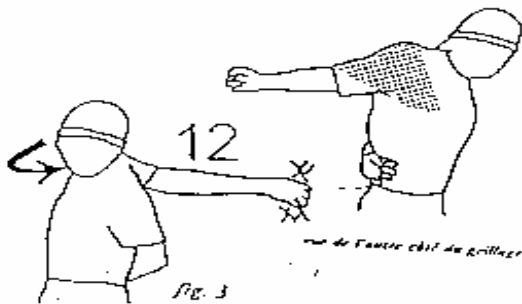
- Fixez sur les bras comme si l'on vous poussait dans le cou en sortant la poitrine et en rentrant le menton.
- Maintenir 20 secondes.



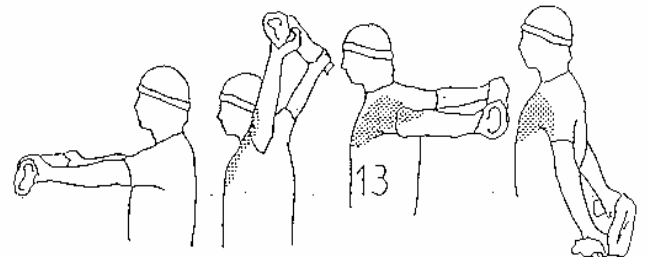
- Rapprochez lentement les omoplates en tirant sur les bras les coudes légèrement tournés vers l'intérieur.
- Maintenir 15 à 20 secondes.



- Accrochez vos mains à un support horizontal et laissez tomber le haut du corps.
- Maintenir 20 à 30 secondes.

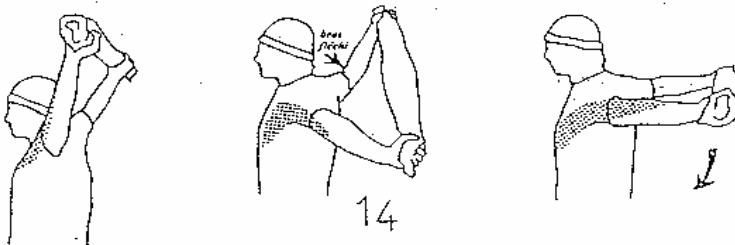


- Tournez lentement, sans essayer de forcer, votre tête vers la gauche, essayez de regarder votre main droite.
- Maintenir 15 secondes chaque bras.



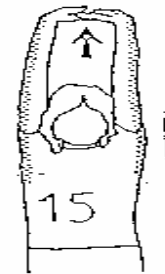
- Les mains doivent être suffisamment écartées pour permettre aux bras de se mouvoir librement. Rapprochez les mains progressivement pour accentuer l'étirement. Recommencez 5 à 8 fois.

### bras fléchi



Cet exercice doit être effectué lentement sans arrêt ou au contraire isoler un étirement particulier en gardant la même position plusieurs secondes.

Recommencez 5 à 8 fois en changeant de côté.



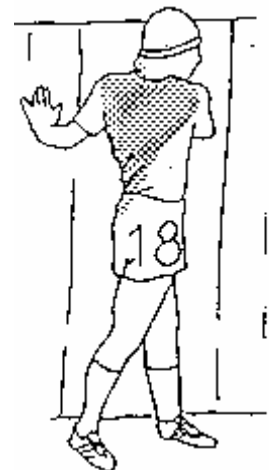
- Tirez sur les deux bras en se courbant un peu en arrière, sans retenir la respiration.
- Maintenir 15 secondes



- Tirez sur les bras vers le haut et légèrement en arrière, en inspirant profondément.
- Maintenir 5 à 8 secondes.



- En tirant sur un bras accentuez l'étirement des muscles du dos et à flanc.
- Maintenir 8 à 10 secondes de chaque côté



- De dos à la paroi, tournez lentement le buste, de manière à pouvoir poser les mains sur la paroi.
- Maintenir 10 secondes de chaque côté.