



MJ'Coach

Séances d'étirements (Stretching postural). Méthode simple.

MERCREDI

Il s'agit d'une proposition journalière de 15 minutes à faire 1 à 2 fois/jour sur 1 semaine. Possibilité de doubler les séries avec les variantes pour une séance de 30 minutes.

Quelques conseils :

Faire les exercices devant une glace ou reflet vitre est un plus pour contrôler les positions (si possible). Pratiquer dans une pièce tempérée, exercez-vous sur une moquette ou un tapis de gym, travailler de façon symétrique (à droite, puis à gauche), conserver les jambes semi-fléchies sur les postures debout, écouter une musique relaxante, concentrez-vous uniquement sur votre séance, vos exercices, les muscles sollicités et votre respiration.

C'est parti !

Posture 1C :

Etirement général : Debout, 1 pied en appui sur un support (chaise, tabouret, ...), bras en élévation dans le prolongement du corps, doigts entrelacés, étirez au maximum les bras vers le haut et l'avant, jambe opposée tendue au sol en expirant par la bouche durant 10sec.

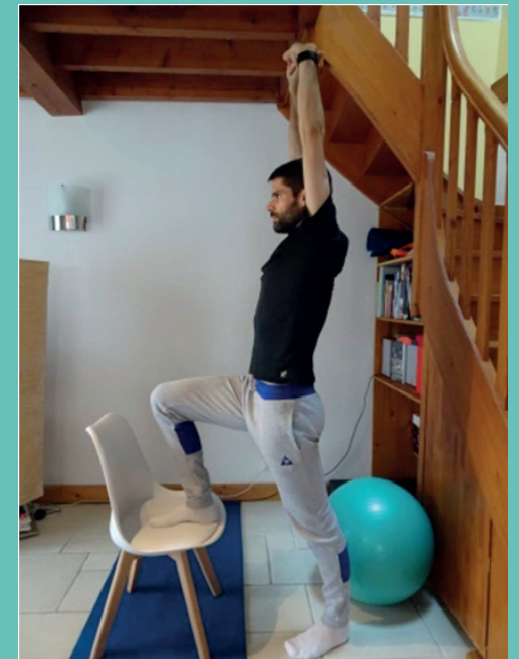
Relâchez-vous complètement en arrondissant le dos et en inspirant par le nez doucement durant 10sec.

Décontractez-vous complètement durant 10 secondes avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Variante : Faire la même posture en attrapant le poignet gauche avec la main droite pendant 8sec et en expirant par la bouche. Inspirez par le nez en inversant la position. A répéter 4 fois en alternance.

Veiller à la position = Paumes dirigées vers le haut, nuque dans le prolongement de la colonne, dos plat, jambe tendue au sol dans l'axe de la colonne, jambe avant sur chaise fléchie. Epaules tirées au maximum vers l'arrière.

1C



Posture 2C :

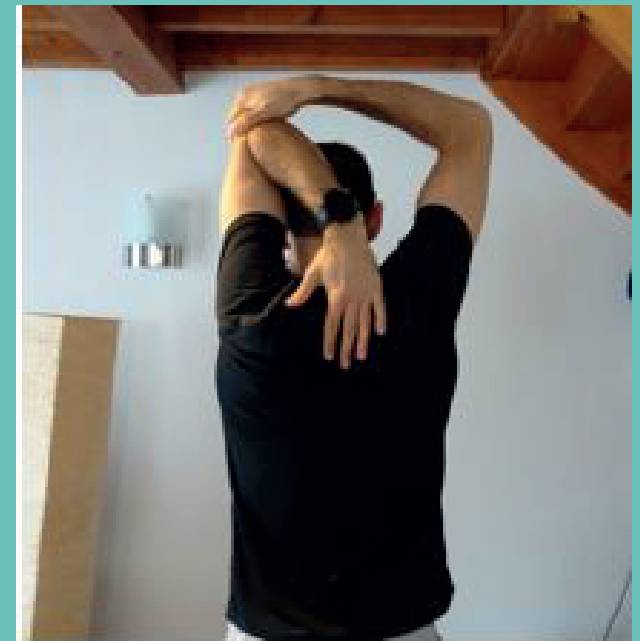
Souplesse des épaules : Debout ou assis, placez la main gauche entre les omoplates en inspirant doucement par le nez. Avec l'autre main, appuyez avec progression sur le coude gauche en élévation afin de faire descendre au maximum la main gauche posée sur le dos en expirant par la bouche pendant 12sec.

Décontractez-vous complètement durant 10sec avant d'inverser les mains. Faites 4 postures alternées.

Variante : Pratiquez la même posture mais à l'aide d'un bâton ou manche à balai : tenez celui-ci dans votre dos avec une main. Au lieu d'appuyer une main sur le coude, faites descendre le bâton vers le bas en le tirant vers le bas avec l'autre main. A répéter 4 fois.

Veiller à la position = Tête levée, main entourant bien le coude, main à plat entre les omoplates, dos droit, jambes fléchies et écartées, pieds parallèles. Placez l'épaule à assouplir le plus possible vers l'arrière.

2C



Posture 3C :

Rotation de la taille : Debout, réalisez une rotation maximale du tronc en étirant un bras vers l'arrière et en poussant le bassin devant vous en expirant par la bouche 8sec. Inspirez doucement par le nez en revenant de face. Décontractez-vous complètement pendant 10sec avant d'inverser la position. Faites 4 postures.

Variante : Réalisez la même posture bras fléchi parallèles au sol. A répéter 4 fois.

Veiller à la position = Tête levée, bras en extension maximale, bras fléchi et parallèle au sol et main sur l'épaule, bras opposé tendu et poing serré, jambes semi fléchies et écartées. Conservez le bassin bien de face.

3C



Posture 4C :

Souplesse des adducteurs : Assis en tailleur, talons près du bassin, bras à l'intérieur des jambes, écartez les cuisses avec les coudes en exerçant une pression continue durant 15sec et en expirant par la bouche. Inspirez doucement par le nez en laissant remonter les genoux.

Décontractez-vous complètement 10sec avant de recommencer. Faites 3 postures.

Variante : Appuyez avec les mains sur un genou pendant 15 sec puis sur l'autre. A répéter 4 fois en alternance.

Veiller à la position = Dos légèrement penché, coudes à l'intérieur des genoux, mains devant les chevilles, jambes écartées au maximum. Les talons doivent être le plus près possible du bassin et rester immobiles durant toute la posture

4C VARIANTE

4C

