



MJ'Coach

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

JEUDI

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 1D :

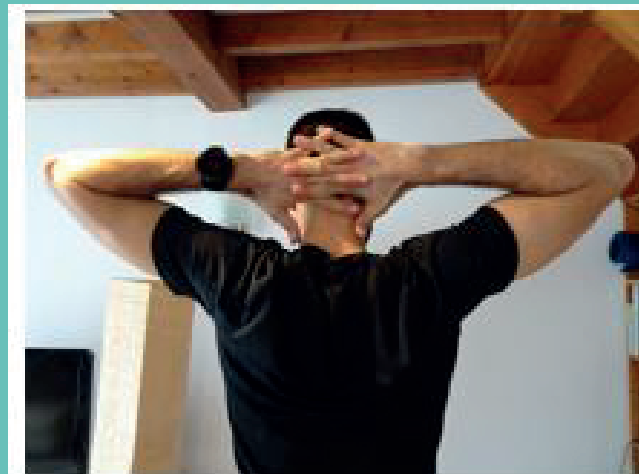
Etirement du haut du dos : Debout ou assis, entrelacez les doigts derrière la nuque et étirez ainsi au maximum les coudes vers l'arrière pendant 8" en expirant lentement par la bouche. Inspirez doucement par le nez en ramenant les bras le long du corps.

Décontractez-vous complètement pendant 10" avant de recommencer. Faites 4 postures.

Variante : Placez vos mains légèrement au-dessus de la tête au lieu de la nuque. Répéter 4 fois.

Veiller à la position = Tête levée, coudes tirés au maximum vers l'arrière, bras parallèles au sol le plus bas possible, dos droit, jambes fléchies, pieds parallèles. Ne poussez pas la nuque avec les mains.

1D



Posture 2D :

Souplesse du dos et de la taille : Debout, fléchissez lentement au maximum le buste vers l'avant jusqu'à ce que les mains touchent le sol ou à votre maximum. Maintenez la phase maximale d'extension durant 15" en inspirant par la bouche le plus lentement possible. Décontractez-vous complètement pendant 12" avant de recommencer. Faites 3 postures.

Variante : Au lieu de placer les mains sur le sol perpendiculairement, vous pouvez les avancer le plus loin possible devant vous. Plus facile jambes écartées.

Veiller à la position = Tête relâchée, dos arrondi, jambes tendues, bras en extension, poignets fléchis, mains sur le sol ou au plus bas = max. Prendre son temps.

2D ET VARIANTE



Posture 3D :

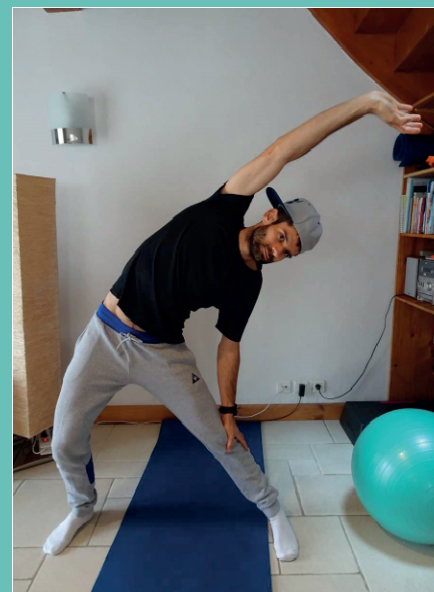
Flexion latérale du buste : Debout, jambes écartées avec une tendue, l'autre fléchie, fléchissez latéralement le buste du côté de la jambe gauche tendue, bras droit côté jambe fléchie en extension, l'autre glissant le long de la jambe tendue durant 10" en expirant par la bouche. Inspirez par le nez en vous redressant.

Décontractez-vous 10" avant d'inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Variante : Attrapez la cheville au lieu de laisser glisser la main le long de la jambe tendue et fléchissez le coude, le buste étant ainsi légèrement penché vers l'avant. A répéter 4 fois en alternance.

Veiller à la position = Doigts serrés en extension, bras en extension, buste fléchi, main sur le mollet ou cheville de la jambe tendue, pieds parallèles. Veiller à écarter suffisamment les jambes pour optimiser la posture.

3D



Posture 4D :

Ecart latéral des jambes : Allongé sur le dos, jambes écartées en élévation, écartez-les au maximum avec les mains durant 15" en inspirant et en expirant doucement par le nez. Les pieds sont en flexion.

Décontractez-vous complètement durant 12" en repliant les jambes sur votre poitrine avant de recommencer. Faites 4 postures.

Variante : Pratiquez la même posture avec les pieds en extension.

Veiller à la position = Pieds en flexion ou extension, jambes en hyper extension, coudes fléchis vers l'extérieur, tête sur le sol. Ecartez les jambes plutôt ramenées vers le buste et garder le bas du dos plaqué au sol.

4C

