



MJ'Coach

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

VENDREDI

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 1E :

Décontraction et étirement dorsal : Debout, arrondissez la totalité du dos durant 10" en expirant par la bouche. Ramenez le dos bien plat en inspirant par le nez pendant 6" = Dos rond/dos plat. Décontractez-vous complètement 10" avant de recommencer. Faites 4 postures.

Variante : Pratiquez le même mouvement dorsal en appui sur les mains et les genoux « à quatre pattes ».
Veiller à la position = Tête baissée, jambes fléchies et écartées, bras fléchis, coudes dirigés vers le haut, pieds parallèles.

1E VARIANTE DOS ROND OU PLAT



Posture 2E :

Souplesse du buste : Debout, jambes écartées, fléchissez au maximum le buste sur la jambe gauche durant 15" en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus lentement possible.
Décontractez-vous complètement durant 10" et inverser la position. Faites 4 postures alternées.

Variante : Pratiquez la même posture avec les pieds en ouverture.
Veiller à la position = Tête baissée, jambes et bras tendus, pieds parallèles.

2E



Posture 3E :

Souplesse du buste, adducteurs et psoas : A genoux, étirez devant vous la jambe droite (bien dans l'axe de son articulation), jambe gauche sur genoux fléchie vers l'arrière, fléchissez au maximum le corps sur cette jambe durant 12" en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus lentement possible. Faites 4 postures alternées.

Variante : Inversez la position des jambes, fléchissez la jambe avant et tendre la jambe arrière.

Veillez à la position = Tête baissée, bras en extension maximale, pieds sur le même axe, genou/tibia jambe arrière en appui au sol, paumes de main sur le sol de chaque côté de la jambe tendue (équilibre).

3E



Posture 4E :

Etirement des jambes : Allongé sur le dos, la jambe gauche fléchie, ramenez avec la main droite la jambe droite tendue sur le côté. Maintenez l'extension maximale pendant 15" en inspirant par le nez et en expirant par la bouche le plus lentement possible.

Décontractez-vous pendant 10" avant de changer de côté. Faites 4 postures alternées.

Variante : Décollez du sol le pied de la jambe en extension. A répéter 4 fois en alternance.

Veiller à la position = Jambe fléchie, talon près du fessier pour éviter une courbure lombaire, pied en flexion, talon vers le sol pour la jambe en extension en contact avec le sol, tête sur le sol, paume de main sur le sol pour côté jambe fléchie. Pour un meilleur confort possibilité de placer la tête sur un coussin. Conservez le dos parfaitement immobile en ramenant la jambe en le laissant plaqué au sol.

4E

