

# Bienfaits du stretching

Plus qu'un simple étirement, le stretching assouplit les articulations.

**De simples exercices permettent de ralentir, voire d'inverser, la perte de souplesse due à l'âge. En étirant les muscles en profondeur, mais avec douceur, il est possible d'éviter bien des accidents.**

Après toute activité physique – sportive ou non –, mais également avec l'âge, les muscles ont tendance à se raccourcir: ils perdent de leur élasticité. A la longue, ils tirent trop sur les tendons et sur les os auxquels ils sont attachés, ce qui peut entraîner divers maux, voire des déséquilibres osseux, notamment sur la colonne vertébrale. Ces affections touchent un large public, puisqu'on les observe principalement chez les 35 à 60 ans.

Le stretching consiste à étirer le muscle en profondeur, avec douceur. Avec l'exercice régulier, il (re)devient plus long, disposant du coup de plus de force pour se contracter. Il sera plus souple aussi, permettant des mouvements plus amples et plus précis, libérant les articulations, d'où une réduction des risques d'accident.

Les exercices proposés ci-dessous, tirés de notre guide «1, 2, 3 bougez!»<sup>(1)</sup> (lire l'encadré), pratiqués trois fois par semaine, permettent d'améliorer son bien-être.



## > Tonification des pectoraux et équilibre

Debout, dos droit, épaules abaissées, plier légèrement la jambe droite. Lever l'autre jambe et presser le genou des deux mains. Alternier avec l'autre côté.



## > Etirement des mollets

La jambe gauche fléchie, en avant (fente avant écartée), lever le bras gauche et baisser le droit, parallèle au dos. De même pour la jambe droite, tendue en arrière, talon collé au sol et le pied reste droit. Tout le corps doit être aligné harmonieusement. Alternier avec l'autre côté.



## > Etirement des fléchisseurs de la hanche

lambes en fente avant, le dos rond, croiser les bras et pousser les coudes en avant et le sternum en arrière. Alternier avec l'autre côté.



## > Etirement du dessus des cuisses

Debout (ou appuyé d'une main sur un dossier de chaise ou contre un mur), plier l'autre jambe et tirer le talon vers la fesse en alignant la cuisse parallèlement à l'autre.

Aligner le dos, la hanche et le genou. La main sur le ventre permet de contrôler si les abdos sont serrés pour éviter de se cambrer. Alternier avec l'autre côté.



## > Etirement du muscle pyramidal (stabilisateur du bassin)

En appui sur les bras, coudes fléchis, plier la jambe droite, et poser la cheville gauche sur le

genou, avec les deux pieds en flexion. Veiller à garder le dos droit. Plus la distance entre le pied au sol et les fesses est réduite, plus l'exercice est intense.



## > Etirement des adducteurs<sup>(2)</sup> des cuisses

Jambes écartées, se pencher en avant en baissant le bassin, tout en gardant le dos bien droit, la tête alignée et tenir les chevilles, les coudes entre les jambes. Pousser les coudes dans les genoux.

Ellen Weigand

<sup>(1)</sup> Les exercices ci-contre ont été proposés et effectués par Mylène Schenk, physiothérapeute et maître d'éducation physique.

<sup>(2)</sup> Les muscles adducteurs (p.ex. l'intérieur de la cuisse) sont ceux qui ramènent vers l'axe du corps les parties auxquelles ils sont attachés.

Les muscles abducteurs, à l'inverse, produisent un mouvement qui éloigne une partie du corps de son axe (ou d'un membre).

NOUVEAU

## Comment ne plus être sédentaire

Vous souhaitez (re)mettre votre vie de sédentaire au placard, mais la motivation et le temps vous manquent? Ce nouveau guide pratique de *Bon à Savoir\** rappelle les bienfaits d'une activité physique régulière, même à faible dose. Au-delà du simple constat, l'ouvrage propose de nombreux conseils à intégrer dans les actes quotidiens pour atteindre allégrement les trente minutes (ou trois fois dix minutes) d'activité physique modérée quotidienne indispensables pour retrouver et garder la forme de-

puis l'enfance jusqu'à un âge avancé. Richement illustré, l'ouvrage aborde également les activités d'endurance grand public (marche, nordic walking, raquettes à neige, etc.) et propose des programmes d'entraînement. Sans oublier les bienfaits de la relaxation et les bases d'une alimentation équilibrée. Alors, 1, 2, 3, bougez!

\* A commander en page 40, rabais de 5 fr. pour nos abonnés.

