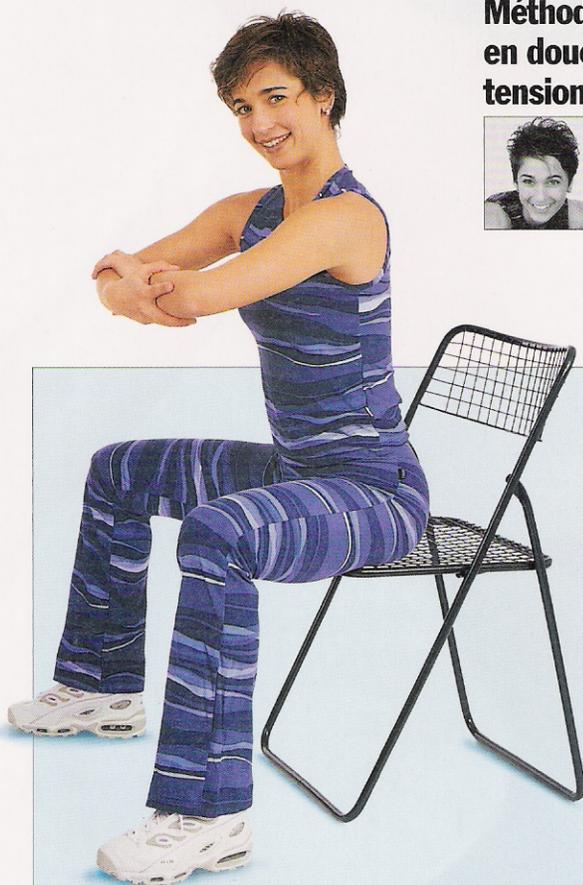


# Stretching Relaxer corp

Méthode de prévention par excellence, le stretching détend en douceur et diminue – entre autres – les risques de tensions, de courbatures, de douleurs. De quoi aussi améliorer les gestes pratiqués dans votre sport favori.



Par Mylène Schenk, maître d'éducation physique et physiothérapeute

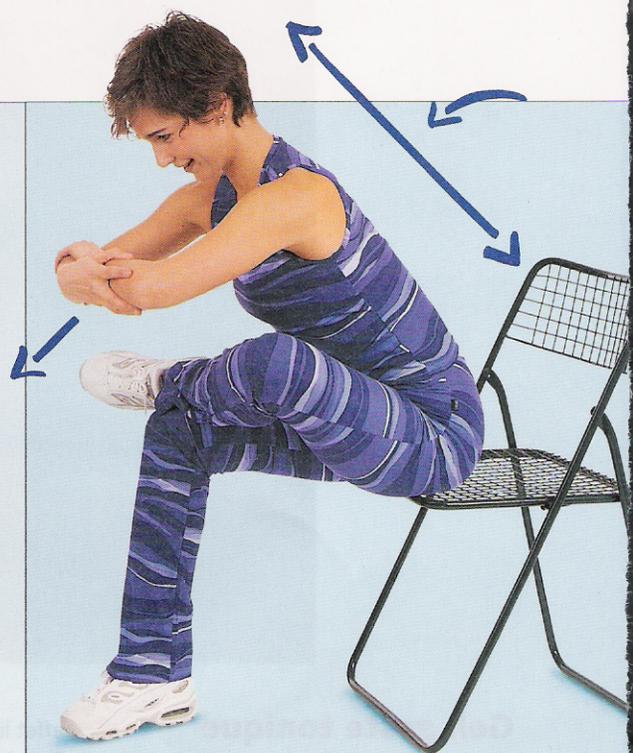


## 1 Etirer les muscles du dos

**Buts de l'exercice:** éviter les nœuds douloureux entre les omoplates, soulager les tensions dans le bas du dos.

**Position d'étirement:** assis au bord d'une chaise, jambes écartées, tronc fléchi, tête dans les bras croisés.

**Action:** plongez et allongez les coudes en bas et légèrement en avant, en expirant lentement.



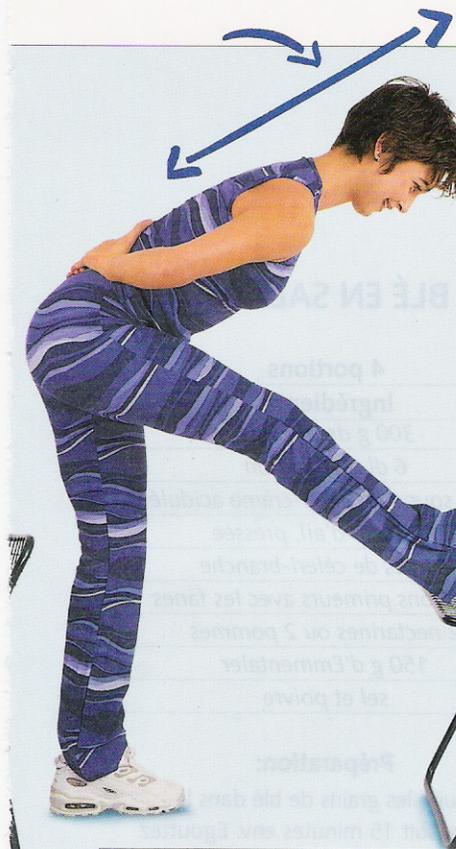
## 2 Etirer la région fessière

**But de l'exercice:** éviter les douleurs dans la région fessière, parfois descendantes le long de l'arrière-cuisse, avec un risque de sciatalgie à la clé.

**Position d'étirement:** assis au bord d'une chaise, jambes croisées en gardant la cheville libre, bras croisés.

**Action:** penchez-vous en avant, dos et nuque alignés, étirez-vous vers le haut et vers l'avant, poussez les coudes en bas et en avant.

# os et esprit



# 3

## Étirer les muscles de l'arrière des cuisses et du mollet

**Buts de l'exercice:** éviter les sollicitations extrêmes et dangereuses sur le bas du dos par manque de mobilité du bassin, diminuer le risque d'entorses de cheville et de crampes dans le mollet.

**Position d'étirement:** poser le talon sur une chaise avec la jambe légèrement fléchie, jambe d'appui également légèrement fléchie, mains dans le dos afin de vérifier le bon alignement de la colonne lombaire.

**Action:** penchez-vous en avant et en bas. Étirez-vous, tête dans le prolongement de la colonne avant de ramener le coup de pied en direction du genou.



# 4

## Étirer les muscles de l'intérieur des cuisses

**Buts de l'exercice:** éviter les gênes et les difficultés à démarrer promptement, à s'arrêter brusquement lors d'activités sportives,

à écarter les jambes pour porter de lourdes charges ou à se mettre au sol en écart pour jouer avec son enfant par exemple.

**Position d'étirement:** assis, face au dossier de la chaise, jambes écartées.

**Action:** collez votre tronc au dossier, tout en écartant pieds et genoux en arrière, étirez-vous et descendez vos épaules.

Martine Dufourt

## 4 règles pour bien pratiquer vos exercices

1. **Durée:** le temps d'étirement conseillé dans une position spécifique est de 20 à 30 secondes.

2. **Le bon moment:** il est souhaitable de pratiquer ces assouplissements à partir du milieu de la journée, afin que les muscles et les articulations soient chauds et élastiques.

3. **Durée et répétitions:** rester 3 fois 20 secondes dans la position, de chaque côté et en alterné si l'exercice est à visée unilatérale.

4. **Fréquence:** 2 à 3 fois par semaine.

Retrouvez Mylène Schenk dans son livre intitulé «stretching préventif et curatif». Ce livre est accessible à tous, que vous soyez sportif de haut niveau ou simplement soucieux de votre bien-être.

**Bon de commande** à retourner aux Editions Optima SA, av. de Chillon 90, CP 1447, 1820 Montreux 1.

1 ex. «**stretching préventif et curatif**» au prix de **Fr. 33.-** (inclus frais de port et emballage).

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

NPA/Lieu: \_\_\_\_\_ Téléphone: \_\_\_\_\_

Date et signature: \_\_\_\_\_

