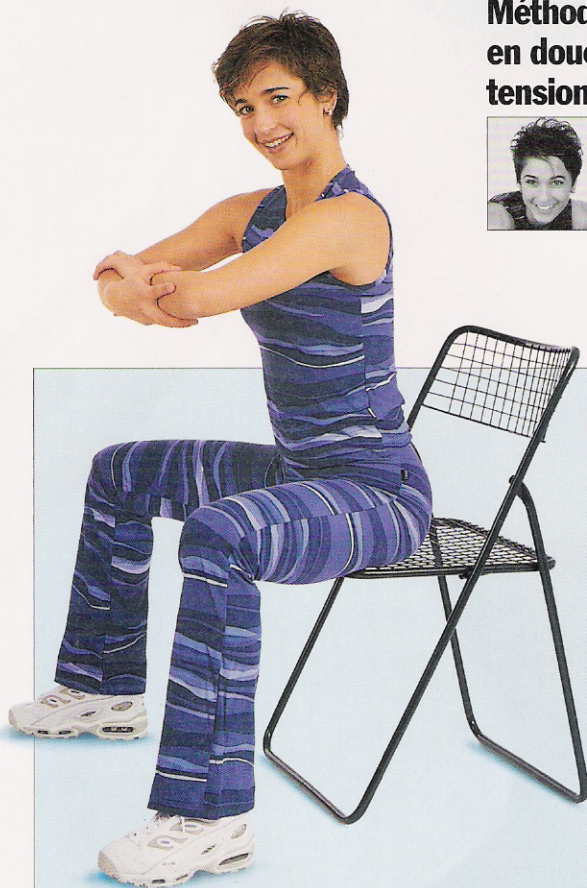


Stretching Relaxer corp

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

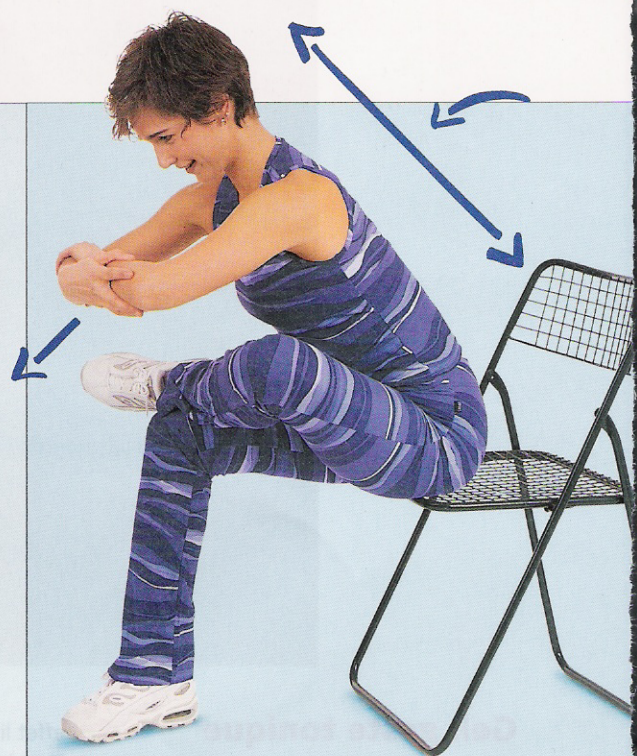


1 Etirer les muscles du dos

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.



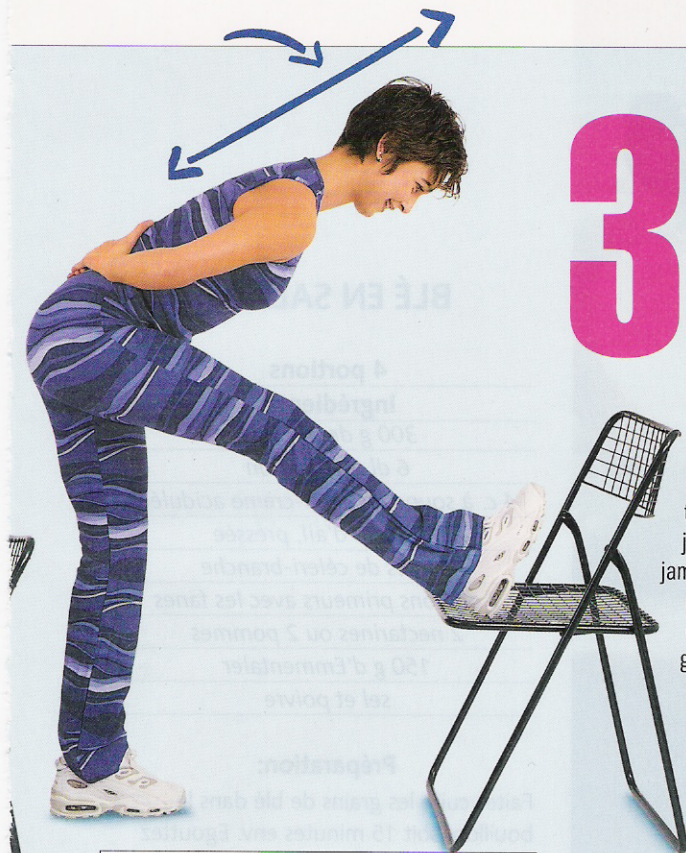
2 Etirer la région fessière

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: _____