



tensio
forme



ACTIVITÉ PHYSIQUE



3. Étirer ses membres supérieurs

Quelques consignes très importantes :

- Ne réalisez pas les étirements par à-coups successifs mais étirez de manière progressive.
- Pensez toujours à inspirer dans un premier temps et expirer sur l'étirement.
- Maintenez l'étirement 15 à 20 secondes (compter jusqu'à 15 dans votre tête).
- L'étirement peut paraître désagréable mais ne doit en aucun entraîner une douleur vive.

→ Exercice 1

Position de départ : à genoux, les fesses sur les talons (si possible).

Réalisation : allez chercher loin devant avec les bras.

Repère : vous devez ressentir l'étirement surtout dans le dos et les bras.





tensio forme



ACTIVITÉ PHYSIQUE



3. Étirer ses membres supérieurs

Quelques consignes très importantes :

- Ne réalisez pas les étirements par à-coups successifs mais étirez de manière progressive.
- Pensez toujours à inspirer dans un premier temps et expirer sur l'étirement.
- Maintenez l'étirement 15 à 20 secondes (compter jusqu'à 15 dans votre tête).
- L'étirement peut paraître désagréable mais ne doit en aucun entraîner une douleur vive.

→ Exercice 2

Position de départ : debout, inspirez profondément par le nez en positionnant les mains entrecroisées sur le ventre.

Réalisation : une fois les poumons remplis d'air, expirez en amenant les mains le plus haut possible. Grandissez-vous le plus possible en montant sur la pointe des pieds.

Repère : vous devez ressentir l'étirement surtout dans le haut du corps.





tensio forme



ACTIVITÉ PHYSIQUE



3. Étirer ses membres inférieurs

Quelques consignes très importantes :

- Ne réalisez pas les étirements par à-coups successifs mais étirez de manière progressive.
- Pensez toujours à inspirer dans un premier temps et expirer sur l'étirement.
- Maintenez l'étirement 15 à 20 secondes (compter jusqu'à 15 dans votre tête).
- L'étirement peut paraître désagréable mais ne doit en aucun entraîner une douleur vive.

→ Exercice 1

Position de départ : assis, jambe gauche fléchie sous la fesse gauche, jambe droite tendue.

Réalisation : essayez de toucher le mollet, la cheville ou les orteils de la jambe tendue. Changez de jambe.

Repère : attention à ne pas trop arrondir le dos. Vous devez ressentir l'étirement surtout dans l'arrière de la jambe.





tensio forme



ACTIVITÉ PHYSIQUE



3. Étirer ses membres inférieurs

Quelques consignes très importantes :

- Ne réalisez pas les étirements par à-coups successifs mais étirez de manière progressive.
- Pensez toujours à inspirer dans un premier temps et expirer sur l'étirement.
- Maintenez l'étirement 15 à 20 secondes (compter jusqu'à 15 dans votre tête).
- L'étirement peut paraître désagréable mais ne doit en aucun entraîner une douleur vive.

→ Exercice 1 bis

Si l'exercice 1 vous semble difficile, testez celui-ci :

Position de départ : assis, jambe gauche fléchie sous la fesse gauche, mains posées en arrière. Maintenez la position. Changez de jambe.

Repère : vous devez ressentir l'étirement surtout à l'arrière de la jambe.





tensio forme



ACTIVITÉ PHYSIQUE



3. Étirer ses membres inférieurs

Quelques consignes très importantes :

- Ne réalisez pas les étirements par à-coups successifs mais étirez de manière progressive.
- Pensez toujours à inspirer dans un premier temps et expirer sur l'étirement.
- Maintenez l'étirement 15 à 20 secondes (compter jusqu'à 15 dans votre tête).
- L'étirement peut paraître désagréable mais ne doit en aucun entraîner une douleur vive.

→ Exercice 2

Position de départ : en tailleur, pieds face à face.

Réalisation : inspirez profondément et expirez en descendant progressivement les genoux vers le sol. Attention les muscles sollicités sont fragiles. N'étirez pas jusqu'à ressentir une douleur trop intense.

Repère : attention à ne pas trop arrondir le dos. Vous devez ressentir l'étirement surtout à l'intérieur des cuisses. Vous pouvez également vous placer en appui mains derrière les fesses le dos bien droit.

