

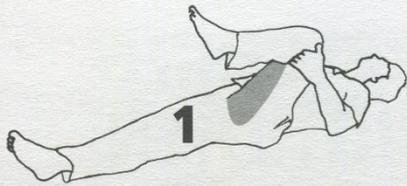
# STRETCHING

Le stretching est une méthode douce à la portée de tous afin de réduire les tensions musculaires et d'aider son corps à se relaxer. Il prévient les accidents musculaires, facilite la pratique sportive. Il permet aussi de conserver une souplesse, d'éviter les raideurs et permet de se concentrer sur toutes les parties du corps. Enfin le stretching stimule la circulation sanguine et procure un bien-être immédiat. Voici donc quelques exercices à faire à votre convenance.

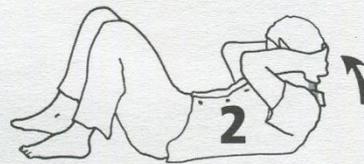
## À votre lever

4 minutes environ

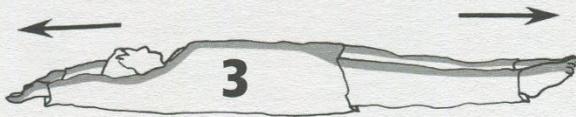
Dès le lever, quelques étirements libéreront votre corps de l'engourdissement d'une nuit de sommeil. Faites votre stretching sans hâte, bien à votre aise. Il soulagera les muscles trop raides ou contractés.



1  
15 à 20 secondes  
chaque jambe  
(page 63)



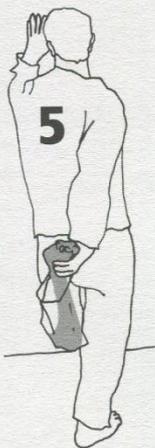
2  
3 à 5 secondes  
trois fois  
(page 29)



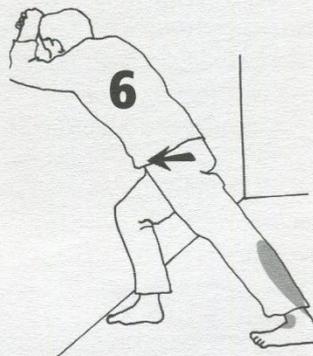
3  
5 secondes  
deux fois  
(page 30)



4  
10 à 15 secondes  
(page 20)



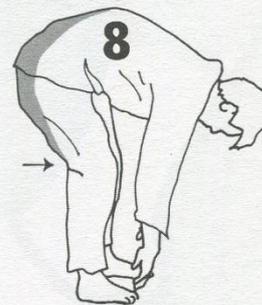
5  
10 à 15 secondes  
chaque jambe  
(page 75)



6  
20 secondes  
chaque jambe  
(page 71)



7  
15 à 30 secondes  
(page 55)

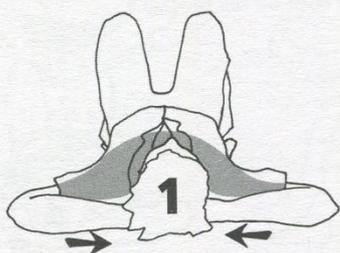


8  
10 secondes  
(page 54)

## Avant de vous coucher

3 minutes environ

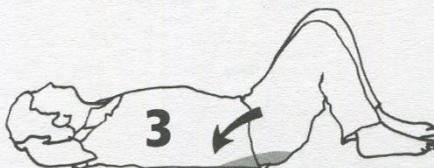
C'est un moment privilégié pour faire quelques étirements quotidiens. Ils sont destinés à vous détendre et à vous aider à mieux dormir. Prenez votre temps pour sentir les parties de votre corps qui restent tendues. Étirez-vous lentement en respirant profondément.



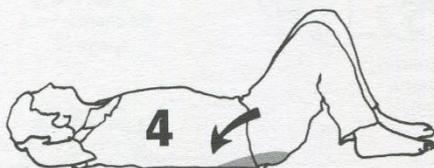
3 à 5 secondes  
trois fois  
(page 28)



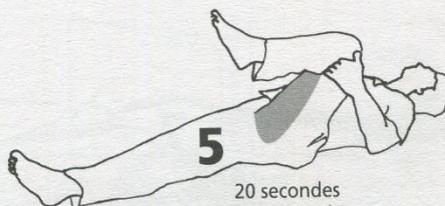
3 à 5 secondes  
trois fois  
(page 27)



10 secondes  
(page 29)



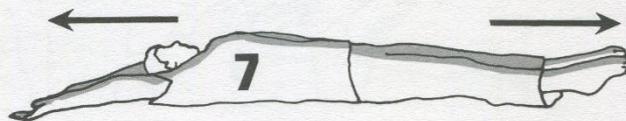
Enchaînez les exercices 1 et 3  
10 secondes  
(page 29)



20 secondes  
chaque jambe  
(page 63)



30 secondes  
(page 26)



5 à 6 secondes  
trois fois  
(page 30)

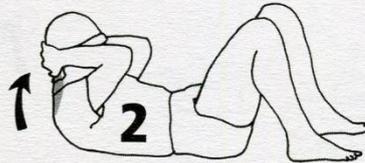
## Exercices quotidiens

8 minutes environ

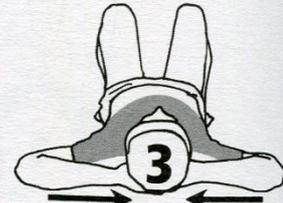
Commencez avec quelques minutes de marche. Cet enchaînement vise à étirer et à soulager les muscles qui sont les plus sollicités lors d'une journée d'activité normale. Les tâches les plus simples soumettent souvent le corps à des gestes brusques et maladroits qui provoquent stress et tensions et entraînent la rigidité des muscles. 8 à 10 minutes de stretching par jour permettront de venir à bout de ces blocages.



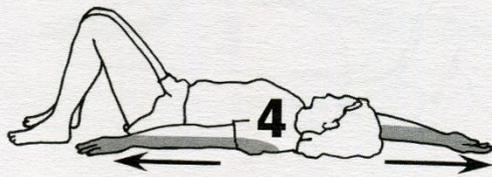
1  
20 secondes  
(page 26)



2  
3 à 5 secondes  
deux fois  
(page 27)



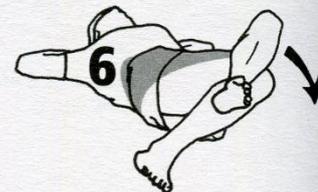
3  
3 à 5 secondes  
deux fois  
(page 28)



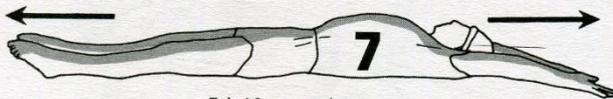
4  
8 à 10 secondes  
de chaque côté  
(page 29)



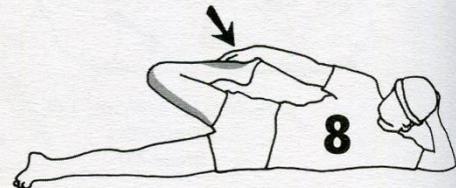
5  
10 à 20 secondes  
chaque jambe  
(page 63)



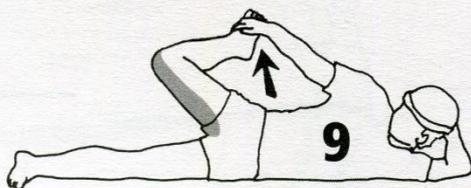
6  
15 secondes  
de chaque côté  
(page 26)



7  
5 à 10 secondes  
deux fois  
(page 30)



8  
10 secondes  
chaque jambe  
(page 36)



9  
5 à 10 secondes  
chaque jambe  
(page 36)



10  
10 à 20 secondes  
chaque jambe  
(page 58)



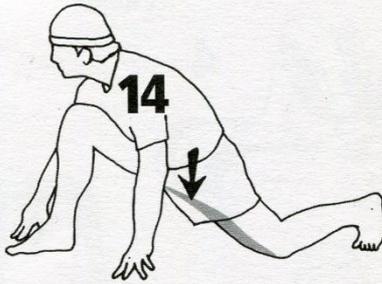
20 à 30 secondes  
(page 58)



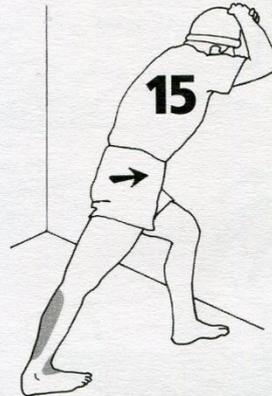
8 à 10 secondes  
de chaque côté  
(page 60)



reprenez l'étirement 11  
10 secondes  
(page 58)



15 à 20 secondes  
chaque jambe  
(page 51)



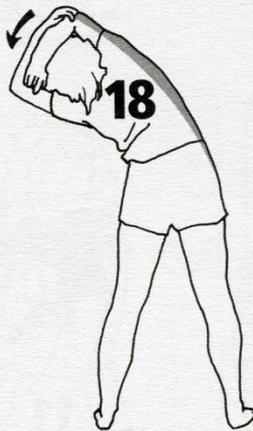
20 secondes  
chaque jambe  
(page 71)



4 à 5 secondes  
deux fois  
(page 46)



10 à 12 secondes  
deux fois  
(page 90)



8 à 10 secondes  
de chaque côté  
(page 44)



20 à 30 secondes  
(page 47)



10 secondes  
deux fois  
(page 46)