




Exercices d'étirement à faire avant et après la marche

Distribué par Du Québec à Compostelle – Région de Laval-Laurentides

	<p>1. Pour étirer le mollet, placez-vous devant un mur sur lequel vous appuyez vos avant-bras, la tête posée sur vos mains jointes. Pliez une jambe, de façon que le pied se trouve à quelques centimètres du mur. Tendez l'autre jambe vers l'arrière, la plante du pied bien à plat sur le sol, perpendiculaire au mur ou légèrement tournée vers l'intérieur. Avancez les hanches en gardant le dos droit. Ne forcez pas. Restez ainsi pendant 30 secondes, puis changez de jambe.</p>
<p>2. Une jambe pliée vers l'avant, prenez appui sur une barre ou un rebord et baissez les hanches en fléchissant légèrement le genou. Votre pied droit doit demeurer collé au sol, sans tourner vers l'extérieur.</p> <p>Cet exercice étirant le talon d'Achille, ne recherchez qu'une <i>légère</i> sensation d'étirement. Gardez la position pendant 25 secondes, puis détendez-vous et changez de pied.</p>	
	<p>3. Pour étirer les genoux et les quadriceps : appuyez-vous à un mur, prenez votre pied droit dans la main gauche et pressez le talon contre vos fesses. Votre genou plie sans difficulté. Cet exercice est excellent pour les personnes qui veulent assouplir leurs genoux après avoir eu des problèmes. Faites-le pendant 20 secondes, puis changez de jambe.</p>

Exercices d'étirement à faire avant et après la marche

Distribué par Du Québec à Compostelle – Région de Laval-Laurentides

4. Dans cette position, vous tendez vos quadriceps et détendez les muscles tendineux. La fonction essentielle des quadriceps est de tendre la jambe, celle des tendineux de la plier. Comme les actions de ces groupes de muscles sont opposées, contracter les uns signifie obligatoirement relaxer les autres – et vice-versa.

Maintenir cette position pendant 30 secondes.



5. Exercices pour le bas du dos, les hanches, l'aine et les cuisses : Partez de la position debout, les pieds parallèles, à la verticale des épaules. Penchez-vous lentement vers l'avant en faisant partir le mouvement de vos hanches. Gardez les genoux légèrement pliés (2-3 cm) pendant tout l'exercice, afin de ne pas faire supporter tout l'effort au bas de votre dos. Laissez pendre la tête et les bras. Arrêtez-vous quand vous sentez un léger étirement à l'arrière des jambes; restez ainsi pendant 15 à 20 secondes, jusqu'à ce que vous éprouviez une sensation de bien-être.

6. Pour le muscles de la hanche : tendez une jambe derrière vous, le genou et le cou de pied reposant sur le sol; avancez l'autre en ramenant la cuisse contre votre poitrine, le genou à la verticale du pied. Sans modifier la position de vos jambes, abaissez la hanche opposée à votre jambe pliée, comme si l'on vous appuyait sur les reins. Si vous n'êtes pas assez souple, vous pouvez plier légèrement la jambe reposant sur le sol. 20 secondes chaque jambe.



7. Exercice pour l'aine : En position assise. Les plantes de pieds jointes, saisissez vos orteils et penchez-vous lentement vers l'avant, en pliant la taille, jusqu'à ce que vous sentiez un bon étirement des muscles de l'aine. Vous pouvez également le ressentir dans le bas du dos. Demeurez dans cette position pendant 40 secondes. Gardez les épaules et le cou droits. Laissez reposer vos coudes sur la face externe des jambes, afin de bien assurer votre équilibre.

Exercices d'étirement à faire avant et après la marche
Distribué par Du Québec à Compostelle – Région de Laval-Laurentides

8. Étirement des quadriceps en position assise : Asseyez-vous, la jambe droite repliée, le talon droit près de la fesse droite. Votre jambe gauche est également pliée, la plante du pied gauche contre la cuisse droite.

Durée : 20 secondes chaque jambe.



9. Vous êtes en position jambe étendue / genou plié. Courbez-vous vers l'avant, les deux mains sur la cheville, en vous arrêtant dès que vous sentez un léger étirement des hanches. Gardez cette position pendant 20 secondes. Lorsque la sensation d'étirement a disparu, accentuez le mouvement en ployant un peu plus les hanches. Demeurez ainsi pendant 25 secondes, puis procédez de la même manière avec l'autre jambe.

10. Écartez vos jambes à hauteur d'épaule, les pieds dirigés vers l'avant, les genoux légèrement fléchis (2-3 cm). Joignez les mains au-dessus de votre tête. Pliez la taille pour vous pencher de côté, un bras tirant sur l'autre sans forcer, les pieds bien à plat sur le sol. En tirant sur un bras, vous accentuez l'étirement des muscles du dos et du flanc, du haut de la cuisse au coude. Conservez la position pendant 8 à 10 secondes.



11. Accrochez-vous aux montants d'une porte, les bras tendus derrière vous à hauteur des épaules. Tirez sur vos bras comme si l'on vous poussait dans le dos, en sortant la poitrine et en rentrant le menton.

Conservez la position pendant 30 secondes.