

Spécial dos

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir pour ne plus avoir mal au dos



EN BONUS 10 étirements faciles
à faire sans matériel pour ne plus
avoir mal au dos

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier chaleureusement Aude Fleurier, kinésithérapeute, et Christophe Lorreyte, acupuncteur pour avoir accepté de préfacer cet ebook avec toute leur bienveillance et connaissances.

Je remercie également Matthieu Verne, [consultant webmarketing](#), pour son accompagnement concernant la réalisation technique de cet ebook ainsi que Loïc Mabilon pour ses photos.

Et enfin je remercie également toutes les personnes qui me font confiance au quotidien, les coachs avec qui je travaille, tous mes fidèles adhérents, et bien-sûr ma famille et mes amis sans qui rien ne serait possible.

J'espère vous apporter une aide précieuse avec cet ebook. Petit clin d'oeil à tous ceux qui suivent mes cours de stretching qui reconnaîtront mes consignes pour les étirements.

Marianne Leclerc, fondatrice de Myclub.



Bonjour à toutes et à tous,

Le mot « kinésis » désigne en grec le « mouvement ». En thérapie on utilise le mouvement pour corriger, amplifier ou réduire telle ou telle pathologie du corps en globalité et du rachis (dos) en particulier, dans le but de soigner ou de consolider une guérison. Une bonne posture, ainsi qu'une activité physique régulière permettent de muscler son dos.

Parfois le manque de temps ou de motivation font que notre corps et notre tête dysfonctionnent par l'apparition de la douleur. Or la douleur est la sonnette d'alarme d'un mal corporel et/ou cérébral. Avant d'atteindre ce stade il n'est pas si difficile d'adapter au quotidien quelques exercices et astuces prodigués par votre coach et/ou votre thérapeute. Si hélas le « mal de dos » est installé, il faut tout de même continuer une activité physique adaptée. Le mouvement soigne, l'immobilité aggrave le « mal de dos ». Votre meilleur médicament c'est le mouvement. Il permet une meilleure oxygénation de votre corps et de votre cerveau, une meilleure filtration, son effet draineur soulage la douleur.

Les 10 étirements que Marianne vous propose dans cet ebook permettent de gagner et d'étirer les muscles profonds, les muscles paravertébraux, et la ceinture abdominale pour une meilleure statique vertébrale associés à la respiration. Ils vous permettront de ressentir une sensation de bien-être, de relaxation et de détente dans votre corps. Ces exercices peuvent être adaptés à chacun et chacune d'entre vous, tout comme les exercices proposés pendant les séances en studio, qui sont toujours déclinés avec plusieurs variantes en fonction de vos capacités sous le contrôle personnalisé et bienveillant de nos coachs préférées.

Voilà pourquoi, en tant que thérapeute et adhérente, c'est avec grand plaisir que j'ai accepté de préfacier cet ebook, qui je l'espère vous sera d'une grande utilité pour vivre en toute sérénité dans votre tête et dans votre corps.

Aude Fleurier, Masseur-Kinésithérapeute D.E.

Bonjour à toutes et à tous,

Comme le préconise la Médecine traditionnelle Chinoise : « Ce n'est pas quand on a soif que l'on doit creuser un puit ». Eh bien, c'est en suivant ces 22 astuces que vous pourrez rendre vivant cet adage millénaire.

Dans nos sociétés, nous sommes bien trop sédentaires et nos modes de vie favorisent l'apparition de douleurs dorsales en tout genre (lumbago, sciatique, cruralgie, hernie discale, discopathie étagée, etc.) C'est pourquoi, j'ai accepté de préfacier ce bonus afin d'attester le sérieux de ces conseils d'utilité publique qui, mis en pratique, pourront vous prémunir contre ce fléau.

Dans mon cabinet, les patients sont de plus en plus nombreux à se plaindre de pathologies musculosquelettiques. Ce nombre grandissant est le reflet d'un manque d'activité physique mais également de pratiques sportives excessives et mal dirigées.

Dans les grands complexes, les participants sont souvent livrés à eux-mêmes et les accidents ne sont pas rares. Les salles de sport mettent trop souvent l'accent sur l'aspect esthétique, et cela, au détriment de la santé, de la morphologie et de l'âge des adhérents.

Dans son studio MYCLUB, Marianne Leclerc a privilégié la qualité. Elle guide ses adhérentes et ses adhérents vers la santé en petits groupes et leur permet de raffermir et d'assouplir leur corps en toute sécurité dans une ambiance de bonne humeur et de bienveillance. Donc, sans plus attendre, place à ses précieux conseils et n'hésitez pas à les faire vivre dans votre quotidien.

Christophe Lorreyte, praticien en MTC

Blog : christophe-lorreyte.fr

Avant-propos

- 01** Les 22 meilleures astuces pour ne plus avoir mal au dos
- 02** Les 10 meilleurs étirements faciles à faire seul chez soi

Conclusion



Avant-propos

Qui n'a pas souffert une fois dans sa vie du mal de dos lève le doigt. Quasiment personne n'y échappe, les hommes comme les femmes, les jeunes et les seniors, les sportifs et les sédentaires. Alors quoi ? Ce mal serait-il une fatalité contre laquelle on ne peut rien ?

Des solutions toutes simples existent pour prévenir, soulager et guérir la grande majorité des douleurs de la colonne vertébrale. Sciatiques et hernies discales, même très douloureuses ne sont pas toutes graves. Mieux : certaines pourraient être évitées en chassant quelques (mauvaises) habitudes de notre vie. Comment ? C'est ce que vous allez découvrir tout au long de cet ebook.

Astuce n°1 : Faire des étirements

S'étirer permet d'améliorer sa souplesse et d'augmenter l'amplitude de ses mouvements en réduisant les tensions créées par vos muscles trop rétractés (dus aux mauvaises positions assises prolongées, activités quotidiennes, sport...).

Après ces 22 astuces pour avoir moins mal au dos vous retrouverez en bonus les 10 meilleurs étirements faciles à faire seul chez soi sans matériel. ”

Astuce n°2 : Passer moins de temps en position assise par jour

Contrairement à nos lointains ancêtres, nous avons de bien différentes manières de vivre notre quotidien. En effet, jusqu'à la fin du Paléolithique, les humains étaient très actifs en ayant constamment à faire la chasse et la cueillette de fruits et de plantes pour s'alimenter.

Nous sommes aujourd'hui bien loin de ce mode de vie et passons la plupart de notre temps assis au bureau, en voiture, etc.

Ces changements de style de vie ont un impact direct sur notre santé et il en résulte des problématiques de mal de dos quasiment systématiques pour la plupart d'entre nous.

Donc plus vous passez de temps à être actif moins vous aurez mal au dos !

Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, éloigner l'imprimante de son bureau pour se lever plus souvent par exemple sont des petites astuces simples et faciles à mettre en place dans votre quotidien pour vous aider à passer moins de temps assis par jour.

Astuce n°3 : Pratiquer la sophrologie

En avoir plein le dos n'est pas qu'une image. Les traumatismes psychiques, les problèmes affectifs de la vie personnelle ou professionnelle augmentent aussi le risque de mal de dos. Être stressé, insatisfait, déprimé, anxieux favorise les contractions musculaires et les lombalgies permanentes, conséquences de la somatisation. Les facteurs psychologiques entretiennent la douleur. Et inversement, la douleur chronique mine le moral. Et le cercle vicieux de douleur s'installe. Certains lombalgiques chroniques préfèrent expliquer leur

souffrance par une cause bien identifiée, et ont du mal à admettre qu'il y a autre chose. Tout le travail du sophrologue consistera par des séances régulières et progressives, à les aider à exprimer leur mal-être, l'une des clés pour atténuer leurs douleurs. Et lorsque ça marche, exit le mal de dos !

Astuce n°4 : Surveiller son poids

Une surcharge pondérale va aggraver votre mal de dos. Les kilos en trop génèrent une plus forte pression articulaire, au niveau des hanches et des genoux notamment. La sangle abdominale, moins performante à cause des cellules adipeuses, assure plus mollement son rôle protecteur de la colonne vertébrale. L'excès de poids accélère également l'usure des disques intervertébraux et des cartilages articulaires : attention à l'arthrose. Trouver un nouvel équilibre alimentaire sur le long terme et revenir à son poids de forme sont des priorités pour le confort de son dos.

Astuce n°5 : Boire suffisamment

3 français sur 4 ne boivent pas assez d'eau. Or, les muscles et votre colonne vertébrale ont besoin d'être hydratés ! Particulièrement les disques intervertébraux (constitués à plus de 50% d'eau) qui absorbent le liquide comme une éponge.

1,5 litre d'eau par jour minimum : une solution tellement simple pour soulager les douleurs dorsales que beaucoup n'y pensent pas.

Astuce n°6 : Prendre soin de son ventre

Votre système digestif n'y va pas toujours avec le dos de la cuillère, et les troubles du transit peuvent également être à l'origine de mal de dos (notamment les lombalgies). En cause : syndrome du côlon irritable, intestins sensibles, digestion déséquilibrée... C'est une véritable usine à gaz dont le dos fait les frais par tout un système d'adhérence avec les fascias (enveloppes des muscles), qui génèrent des douleurs et des sensibilités particulières. Traiter le mal de dos reviendra à prendre en compte la source digestive.

Astuce n°7 : Penser à soigner ses dents

Une mauvaise occlusion, un déséquilibre infime de la mâchoire peuvent affecter progressivement vos postures. Des liens intimes existent entre le système postural et l'architecture dentaire. Un décalage peut retentir sur la colonne vertébrale.

Autre facteur aggravant : le bruxisme (le grincement de dents), générateur de contractions musculaires.

Astuce n°8 : Vérifier ses chaussures

En lien direct avec la colonne vertébrale, les pieds assurent les fondations du corps. Des chaussures trop petites peuvent affecter la qualité de la marche et provoquer des tensions dorsales en quelques semaines. Les talons de plus de 6 cm favorisent une courbure excessive des lombaires (hyperlordose). Les modèles trop plats, eux, amortissent mal les à-coups répétés. Pensez donc à bien choisir vos chaussures pour couper court à votre mal de dos.

Astuce n°9 : Dormir dans la bonne position

Ne dormez surtout pas sur le ventre !

La meilleure position de sommeil est la position fœtale, c'est-à-dire replié sur vous-même, les genoux relevés et le menton incliné. Elle respecte les courbures naturelles de votre colonne vertébrale.

Toutefois, si vous n'arrivez pas à vous endormir sur le côté, il vaut mieux dormir encore sur le dos que sur le ventre.

Dormir sur le ventre creuse la colonne vertébrale dans le bas du dos et favorise le pincement des racines nerveuses entre les disques intervertébraux. C'est également très mauvais pour les cervicales car le cou est en rotation toute la nuit. Vous pouvez placer une serviette roulée sous vos genoux si vous choisissez de dormir sur le dos ou placer un coussin entre vos genoux si vous choisissez de dormir en position foetale pour plus de confort.

Astuce n°10 : Penser à l'acupuncture

Cette pratique millénaire qui utilise la théorie du yin et du yang, la circulation des énergies et des méridiens, est très indiquée sur les douleurs musculo-squelettiques et rhumatismales. Mieux vaut choisir un acupuncteur expérimenté n'utilisant que des aiguilles à usage unique pour éviter le risque infectieux. L'acupuncture peut être associée à des massages énergétiques et à la pratique du Qi gong ou du Tai-chi, composantes de la médecine chinoise qui mobilisent en douceur le système musculo-articulaire en stimulant la circulation sanguine et énergétique.

Astuce n°11 : Prendre en compte sa taille

Plus on est grand, plus on risque de développer de mauvaises postures. Les grandes personnes vont avoir tendance à arrondir les épaules et solliciter à l'extrême les ligaments du dos. Il est recommandé de s'équiper de matériel à la bonne hauteur pour les tâches répétées du quotidien et de renforcer la ceinture abdominale d'autant plus.

Astuce n°12 : Aller à la piscine

Par contre, on évite la brasse qui favorise l'hyperlordose lombaire (qui se traduit par une cambrure excessive), la cambrure du dos étant amplifiée. Idem pour la nage papillon, qui favorise la cyphose dorsale (déformation de la colonne vertébrale). Donc natation, oui, mais à pratiquer avec sérieux et technique en favorisant plutôt le crawl et le dos crawlé qui musclent dos et épaules !

Astuce n°13 : Faire le plein de potassium

Ce minéral indispensable participe fortement à la détente musculaire et nous en manquons fréquemment : on pense donc à consommer des bananes, des avocats, des agrumes, des légumineuses (haricots blancs, lentilles, pois chiches...), ainsi que des fruits oléagineux secs qui, en plus, apportent du magnésium. Ce dernier aide à chasser le stress et favorise la relaxation du mental et des muscles !

Astuce n°14 : Travailler sa musculature profonde en faisant du Pilates

Savez-vous que le Pilates est l'une des activités sportives les plus conseillées aux personnes qui souffrent du dos ? Cette discipline, si elle est régulière, va rééquilibrer les forces musculaires et réapprendre au corps à utiliser les bons muscles pour soulager la zone sensible et douloureuse.

Le Pilates combine un travail des abdominaux profonds, du plancher pelvien et de la respiration. Cette gymnastique est en effet une méthode globale qui, même si elle insiste sur le dos fragilisé avec des exercices ciblés, demandera aussi un travail sur tout le reste du corps.

Astuce n°15 : Essayer l'aromathérapie

Les huiles essentielles de gaulthérie, genévrier, romarin, camphre, consoude, sont de puissants antalgiques. Seuls ou associés, on en dilue quelques gouttes dans une huile végétale neutre (huile d'olive) pour masser la zone douloureuse. Les préparations très

concentrées en huiles essentielles sont réalisées par le pharmacien ou vendues toutes prêtes sous forme de rollers, pommades, gels, et huiles de massage, patches, à visée décontractante sur les zones sensibles. Demandez conseil à votre pharmacien.

Astuce n°16 : Tester la phytothérapie

Plusieurs plantes font vraiment du bien. La valériane, myorelaxante et anxiolytique, joue sur la contracture et sur le terrain anxieux. D'autres plantes anti inflammatoires et analgésiques sont indiquées dans les manifestations articulaires douloureuses, quand le mal de dos est lié à l'usure des disques intervertébraux : l'harpagophytum (ou griffe du diable) est conseillé dans le suivi au long cours. En crise, la reine-des-prés ou la saule calment les douleurs articulaires dorsales grâce à leurs dérivés salicylés (équivalents à l'aspirine) en infusion et décoction. La prêle (minéralisante grâce à la silice, un reconstituant du cartilage et de l'os) agit au niveau des tissus articulaires en cause dans le mal de dos. Demandez conseil à un pharmacien spécialisé en médecine par les plantes.

Astuce n°17 : Consulter un ostéopathe

L'ostéopathe redonne doucement de la mobilité là où elle fait défaut afin de décontracter les muscles dorsaux. Il "réajuste" os, ligaments et tissus par des manipulations vertébrales ou crâniennes, de pression, d'élongation et de traction. La manipulation ostéopathique à ses indications et contre-indications. Ce n'est pas un geste anodin, il doit être pratiqué par un ostéopathe diplômé d'Etat.

Astuce n°18 : Essayer le stimulateur de nerfs

Souvent utilisé par les kinésithérapeutes pour traiter les douleurs aiguës ou chroniques, d'origine inflammatoires ou traumatiques, le stimulateur de nerfs (type Compex) agit efficacement sur les maux de dos (lombalgies, lombosciatiques), les tensions douloureuses (lombalgies, cervicalgies, torticolis, etc.), les séquelles de blessures musculaires, articulaires, chirurgicales, etc.

Astuce n°19 : Prendre une douche bien chaude

Déjà qu'elle sait comment nous relaxer, la douche chaude n'a pas fini de nous faire du bien. D'une part, elle active la circulation sanguine pour apporter de l'oxygène à la zone échauffée parce que douloureuse (trapèzes, cuisses, dos, etc.). D'autre part, si elle est bien chaude, elle détend tous les muscles. On n'hésite pas également à se faire masser sous le jet d'eau chaude en réglant le jet de la douche le plus fort possible !

Astuce n°20 : S'offrir un massage

Idéal pour dénouer toutes les tensions qui se trouvent dans le dos, le massage aide également à détendre les muscles et à soulager les courbatures. Mais ce n'est pas tout ! En plus d'améliorer la circulation, un massage du dos permet aussi d'améliorer le sommeil et d'oxygéner son corps. Vous pouvez utiliser une huile à base d'arnica pour encore plus de bienfaits.

Astuce n°21 : Marcher et bouger

Ne restez surtout pas couché ! Ce geste anodin fait fondre la musculature et aggrave les choses. Le mal de dos se soulage plus facilement en bougeant. Rester couché pour aller mieux, c'est une idée reçue très contre-productive. En cas de mal de dos sans complication, bougez, même en cas de crise aiguë.

Astuce n°22 : Ressortir sa bouillotte

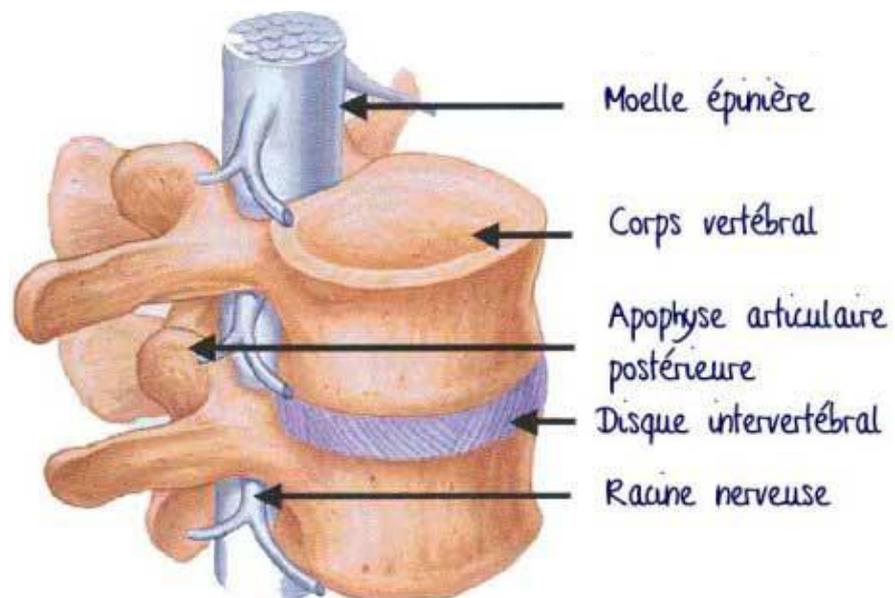
Pour soulager l'inflammation la chaleur va détendre les muscles contractés autour de la zone douloureuse. Vous pouvez utiliser une bouillotte ou acheter en pharmacie des patchs diffuseurs de chaleur ou chauffants et imprégnés d'huiles essentielles anti-inflammatoires et calmantes.



BONUS !!!

Les 10 étirements faciles à faire seul chez soi
sans matériel pour ne plus avoir mal au dos

Rappel anatomique, constitution de la colonne vertébrale



Étirement du bas du dos pour relâcher les lombaires

- **Position de départ :**

- Debout, pieds largeur du bassin genoux souples.

- **Consignes d'exécution :**

- Fléchissez vos jambes et posez vos avant-bras sur vos cuisses (poussez le bassin en arrière).
- Aspirez le nombril pour faire le dos rond comme un chat en vous focalisant sur l'étirement des lombaires dans le bas du dos (menton rentré dans la poitrine).
- Revenez ensuite dos plat et regardez devant vous (ne pas faire de dos creux pour ne pas mettre de pression sur les disques intervertébraux).

- **Conseils et respiration :**

- Recommencez 3 ou 4 fois en expirant quand vous arrondissez le dos et en inspirant quand vous revenez dos plat.



Étirement du haut du dos pour relâcher les rhomboïdes (muscles autour des omoplates)

- **Position de départ :**
 - Debout, pieds largeur du bassin genoux souples.
- **Consignes d'exécution :**
 - Basculez le bassin en avant, tendez vos bras en avant mains à la hauteur de vos épaules, crochetez vos mains.
 - Rentrez le menton dans la poitrine et tirez sur les bras en écartant vos omoplates l'une de l'autre.
- **Conseils et respiration :**
 - Recommencez 3 ou 4 fois en expirant quand vous arrondissez le haut du dos.



Étirement de tout le dos pour relâcher toute la colonne vertébrale, la nuque et les épaules (en flexion du tronc)

- **Position de départ :**

- Debout, pieds largeur des épaules, jambes légèrement fléchies.

- **Consignes d'exécution :**

- Enroulez votre menton dans votre poitrine et déroulez votre colonne vertébrale vers l'avant jusqu'à laisser pendre vos bras et votre tête en bas. Le but n'est pas de poser les mains au sol mais de laisser la pesanteur étirer tout votre dos et détendre vos épaules et votre nuque en les laissant lourdement pendre en avant.
- Remontez ensuite doucement vertèbre après vertèbre, comme si vous les posiez l'une sur l'autre pour travailler les articulations entre chaque vertèbre et améliorer ainsi la mobilité de toute votre colonne vertébrale.

- **Conseils et respiration :**

- Restez une trentaine de secondes dans cette position, la tête en bas, en respirant lentement et profondément. Répétez 3 ou 4 fois.



Étirement spécifique du bas du dos et auto-massage des lombaires

- **Position de départ :**

- Sur le sol, allongé sur le dos, la nuque bien allongée en laissant le menton éloigné de la poitrine de la taille d'un poing, jambes repliées sur la poitrine, bras enroulés autour des genoux.

- **Consignes d'exécution :**

- Inspirez : laissez votre ventre se gonfler et vos bras se tendre.
- Expirez : laissez le ventre se creuser et pressez vos genoux sur votre poitrine en les serrant le plus possible, sentez le bas de votre dos se détacher légèrement.
- Ressentez l'étirement dans tout le bas du dos, sentez les vertèbres lombaires s'écarter les unes des autres, ce qui enlève la pression sur les disques intervertébraux.
- Finissez par un petit auto-massage des lombaires en restant dans cette position et en vous berçant de droite à gauche en serrant légèrement les abdominaux pour ne pas tomber sur les côtés.

- **Conseils et respiration :**

- Répétez 3 ou 4 fois en respirant longuement.



Étirement du psoas pour soulager les douleurs lombaires et améliorer votre stabilité et votre équilibre

- **Position de départ :**

- Au sol, sur les genoux, position de fente avant, jambe arrière en appui sur le genou et jambe avant fléchie à 90°, genoux au-dessus de la cheville (mettez un petit coussin sous le genou arrière si vous avez mal au genou)

- **Consignes d'exécution :**

- Poussez le bassin vers le sol en ressentant l'étirement dans l'aisne, posez vos doigts au sol de chaque côté de votre cheville en inclinant votre buste.

- **Conseils et respiration :**

- Répétez 3 ou 4 fois de chaque côté en laissant descendre le bassin vers le sol sur l'expiration et restez 20 à 30 secondes sur l'étirement à chaque fois.



Étirement de toute la colonne vertébrale en twist pour la relâcher depuis la base du crâne jusqu'au coccyx

- **Position de départ :**

- Sur le sol, allongé sur le dos, la nuque bien allongée en laissant le menton éloigné de la poitrine de la taille d'un poing, jambes repliées sur la poitrine, les bras ouverts en croix sur le sol, la paume des mains vers le ciel.

- **Consignes d'exécution :**

- Laissez tomber vos deux jambes sur le sol d'un côté, genoux à angle droit avec le buste, respirez profondément et laissez lourdement vos jambes et vos épaules s'étaler dans le sol et tournez votre tête à l'opposé de vos genoux.
- Remontez une jambe puis l'autre au-dessus de votre poitrine en serrant légèrement vos abdominaux puis faites la même chose de l'autre côté.

- **Conseils et respiration :**

- Restez au moins 30 à 40 secondes de chaque côté en respirant profondément avec le ventre.



Étirement du petit et moyen fessier pour soulager et prévenir plus particulièrement les douleurs au bas du dos ayant pour origine une compression du nerf sciatique

- **Position de départ :**

- Sur le sol, allongé sur le dos, jambes pliées, pieds à plat sur le sol près des fesses, menton éloigné de la poitrine de la taille d'un poing.

- **Consignes d'exécution :**

- Décollez votre pied droit du sol puis posez votre cheville droite sur le genou gauche resté plié au sol. Ouvrez votre genou droit le plus possible vers l'extérieur.
- Attrapez l'arrière de votre cuisse gauche avec vos deux mains et ramenez les jambes vers la poitrine.
- Relâchez bien votre nuque au sol et ne mettez pas de tension dans vos épaules.
- Faites la même chose de l'autre côté.

- **Conseils et respiration :**

- Répétez 2 ou 3 fois de chaque côté en restant au moins 30 secondes de chaque côté en respirant profondément.



Étirement des ischios jambiers pour redonner de la longueur aux jambes (souvent l'un des muscles les plus raide du corps qui se rétracte avec le temps s'il n'est pas régulièrement étiré plus particulièrement chez les hommes)

- **Position de départ :**

- Sur le sol, allongé sur le dos, la nuque bien allongée en laissant le menton éloigné de la poitrine de la taille d'un poing, jambes pliées, pieds à plat sur le sol près des fesses.

- **Consignes d'exécution :**

- Tendre votre jambe droite vers le ciel et attrapez l'arrière de votre cuisse avec vos mains.
- Faites la même chose de l'autre côté.

- **Conseils et respiration :**

- Répétez 2 ou 3 fois de chaque côté en restant au moins 30 à 40 secondes sur chaque jambe en respirant profondément, allez chercher plus loin dans l'étirement en tirant un peu plus fort lors de vos expirations.



Étirement des trapèzes pour relâcher les tensions dans la nuque

- **Position de départ :**

- Debout ou assis par terre en tailleur ou sur une chaise, ce qui est important est d'avoir le dos bien droit, menton légèrement rentré vers la poitrine, les épaules basses et légèrement en arrière.

- **Consignes d'exécution :**

- Laissez tomber votre oreille droite vers votre épaule droite.
- Posez votre main droite sur votre tête, doigts au-dessus de l'oreille gauche pour augmenter l'étirement.
- Ne tirez pas sur votre tête avec votre main, laissez juste le poids de votre main augmenter doucement l'étirement.
- Tendez votre bras gauche, main flex vers le sol pour augmenter l'étirement, n'oubliez de garder vos deux épaules en bas et en arrière.

- **Conseils et respiration :**

- Répétez 2 ou 3 fois de chaque côté en restant au moins 30 à 40 secondes sur l'étirement en respirant profondément, allez chercher plus loin dans l'étirement en tirant un peu plus fort lors de vos expirations sur la main qui est en bas. Attention à bien garder le dos droit et l'épaule basse.



Étirement de tout le corps

- **Position de départ :**

- Sur le sol, allongé sur le dos, jambes tendues sur le sol.

- **Consignes d'exécution :**

- Allongez vos bras derrière votre tête et tendez vos jambes.
- Tirez sur vos bras et vos jambes comme si vous vouliez vous grandir et gagner quelques centimètres en longueur.
- Alternez ensuite en tirant bras et jambe opposé pour étirer les chaînes croisées de tout votre corps.
- Tirez ensuite que sur vos bras puis que sur vos jambes.
- Et enfin ne tirez que sur votre bras et jambe droite puis seulement sur votre bras et jambe gauche.

- **Conseils et respiration :**

- Prenez 5 bonnes minutes en respirant profondément pour réaliser toutes les combinaisons possibles. Gardez votre ventre bien souple.



CONCLUSION

Il ne s'agit ici que de quelques exercices, mais il en existe tellement d'autres ! Une fois ces étirements bien assimilés, cela ne devrait vous prendre que quelques minutes, mais les résultats seront surprenants ! Ne faites pas ces étirements tout de suite après le sport, ce sont des étirements longs, il est préférable de les réaliser à distance de vos entraînements, soit le matin au réveil ou le soir avant de vous coucher.

Veillez à avoir toujours une respiration lente et profonde durant vos étirements, laissez votre ventre se gonfler à chaque inspiration et se creuser à chaque expiration.

La respiration participe pleinement à la réussite des étirements car elle aide au relâchement des muscles.

Attention à ne pas faire d'à-coups et de toujours vous étirer en douceur, vous risquez sinon de déclencher le réflexe myotatique du muscle, réflexe qui consiste à ce que le muscle se contracte au lieu de s'étirer.

Marianne Leclerc

MYCLUB

210, rue Amédée Bollée

18230 Saint Doulchard

02 48 16 21 30

marianne.leclerc.23@gmail.com

Toutes les infos sur notre studio sur <https://myclub.studio/>



Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L.122-5, 2° et 3° a, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, "toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits ou ayants causes est illicite" (art L.122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.