



Restez actif pendant le confinement : les étirements

Fiche conseil élaborée par Quentin Guimont-Grillet, chargé de projets prévention et promotion de la santé à la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté / Sources et crédits images : www.mangerbouger.fr

Dans cette fiche, découvrez des exercices simples, qui ne demandent pas d'efforts, mais qui sont pourtant essentiels : les étirements !

PRECAUTIONS

- Arrêtez l'exercice ou changez de position en cas de douleur.
- Maintenez la position entre 10 et 30 secondes pour que l'étirement soit efficace.
- Prenez position en douceur, progressivement et sans à-coup.
- Étirez-vous doucement sur l'expiration, sans jamais bloquer la respiration.

ETIREMENT GLOBAL DES BRAS ET DES EPAULES



Etirement global des bras et des épaules

Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, genoux relâchés, lacez vos mains paume contre paume et étirez vos bras vers le haut, comme si vous vouliez toucher le ciel. Veillez à rester bien droit(e) et à ne pas creuser le bas du dos. Idéalement, tenez cette position 30 sec, en respirant profondément.

ETIREMENT DU BAS DU DOS

1 2 3



Etirement du bas du dos

- ① Mettez-vous à quatre pattes, mains sous les épaules et genoux à hauteur de hanche.
- ② Sur l'expiration, ramenez les fesses sur les talons, en descendant les épaules le plus près possible du sol, bras tendus loin devant vous.
- ③ Si vous le pouvez, posez le front au sol. Idéalement, maintenez la position 30 sec, en respirant profondément.

1 2 3



1 2 3



ETIREMENT DES HANCHES



Etirement des hanches – Fentes avant

Commencez debout, pieds écartés de la largeur des épaules, dos droit et regard loin devant. Avancez une jambe et, sur l'expiration, fléchissez le genou en poussant le bassin vers l'avant, de façon à étirer l'autre jambe tendue en arrière et à ressentir une tension sur l'avant de la hanche. Idéalement, tenez la position 30 sec en respirant profondément, puis revenez à la position initiale avant de recommencer en avançant l'autre jambe.