

Grands principes

- ✓ Ces étirements peuvent être pratiqués après l'effort ou en séance d'entretien pour qui souhaite garder une certaine aisance gestuelle.
- ✓ Déclencher l'action étirante lentement, progressivement, sans à coup jusqu'à obtenir un allongement maximum toléré par l'organisme.
- ✓ Tenir l'étirement 20 à 30 s. Après avoir gagné petit à petit en amplitude, relâcher la position.
- ✓ Répéter 3 fois le même exercice avant de passer au suivant.

Séquence d'étirements après effort



1

- ✓ Assis, un pied sur l'autre, les genoux tendus.
- ✓ Pointe de pied remontée vers soi.
- ✓ Creuser le bas du dos et descendre le buste vers le genou supérieur.
- ✓ Attraper la pointe du pied avec la main et ramener vers soi.



2

- ✓ Une jambe tendue devant soi, l'autre étant pliée, le pied devant soi (respect de l'alignement du genou).
- ✓ Avec la main opposée, attraper votre pied (ou la cheville si cela est possible).



3

- ✓ Placer la hanche qui est contre le sol en flexion (ou ramener le genou à 90° par rapport à l'axe du corps).
- ✓ Attraper le pied de la jambe supérieure avec la main et tirer vers l'arrière.



4

- ✓ Lors de cet exercice contrôler votre genou pour éviter son baillonnement interne.
- ✓ Le buste fléchit.
- ✓ Les mains appuyées sur le sol.
- ✓ Les fessiers reposant sur le talon.

Du nouveau dans la boutique : VEINOPPLUS

Pour la prévention et le traitement des jambes lourdes

VEINOPPLUS est le premier traitement actif contre les jambes lourdes qui agit sur les muscles profonds du mollet. Ses effets bénéfiques ont été démontrés lors d'essais cliniques.

Pour optimiser les possibilités de récupération du sportif à l'entraînement

VEINOPPLUS permet de digérer les séances, d'optimiser les capacités contractiles du muscle et d'améliorer la récupération. Il prévient les risques de douleurs, de crampes et de blessures.



122€

1 paire d'électrodes supplémentaire (valeur 10€) OFFERTE

BOUTIQUE
Sports pour Tous

Commandez par Internet sur
www.sportspourtous.org
rubrique Boutique

Voici, à titre d'exemple, un enchaînement de 7 exercices fondamentaux d'étirements passifs.



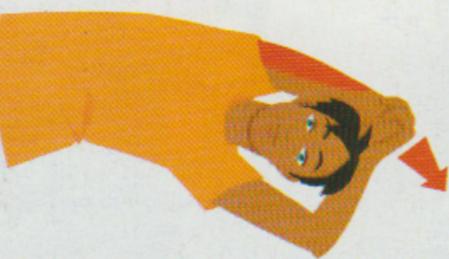
5

- ✓ Décoller les épaules du sol, pour attraper la jambe fléchie avec les deux mains.
- ✓ Les mains ramènent la jambe vers la poitrine, reposer la tête et les épaules au sol.



6

- ✓ Attention, exercice à éviter chez les lombalgiques.
- ✓ Pousser avec les pieds sur les mains afin d'étirer convenablement la région lombaire.



7

- ✓ La main gauche tire le coude vers le haut, réalisant ainsi une traction du complexe de l'épaule.

A lire

Guide des étirements du sportif de Christophe Geoffroy, Collection Sport + (à commander sur le site Internet www.sportnaturepassion.fr)

Le Stretching Global Actif au service du geste sportif Norbert Grau (disponible dans les librairies, les Fnac ou à commander sur le site Internet de l'auteur www.stretching-global-actif.com)

Exercices proposés par Christophe Geoffroy, kinésithérapeute, chargé d'enseignement universitaire et auteur du

Guide des étirements du sportif.
Illustrations : ZOË - Agence Christophe

LA VIE EN FORME N°19



AUTOMNE 2006

7