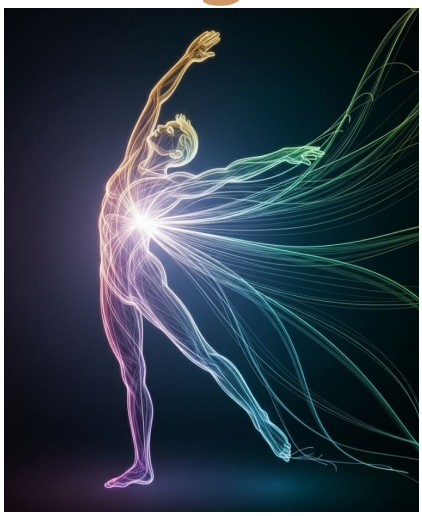
membre de Vers... moi...
La route du Bien-être
+41 78 711 74 32 | vers-moi.ch | TikTok | Instagram | Linkedin | YouTube | Facebook
Vers...Moi... - Chemin des Places 4 - 1041 Poliez-Le Grand

Le stretching





Le stretching, bien plus qu'une simple routine d'échauffement et/ou de refroidissement, est une pratique essentielle pour le bien-être du corps et de l'esprit.

En allongeant et en assouplissant vos muscles, vous améliorez votre souplesse, réduisez les tensions et prévenez les blessures.

Au-delà des bénéfices physiques, ces moments de pleine conscience vous aident également à réduire le stress et à favoriser une meilleure circulation de l'énergie dans tout le corps.

Intégrer le stretching à votre quotidien, c'est investir dans votre mobilité, votre posture et votre relaxation, pour vous sentir plus libre et plus léger.

Je vous propose 2 manières de le travailler, la première ne concerne que le stretching et la durée de sa réalisation est un entraînement à elle toute seule.

La seconde est un condensé de mouvements que j'ajoute à chacun de mes programmes spécifiques.

membre de Vers... moi...
La route du Bien-être
+41 78 711 74 32 | vers-moi.ch | TikTok | Instagram | Linkedin | YouTube | Facebook
Vers...Moi... - Chemin des Places 4 - 1041 Poliez-Le Grand

Ce programme comporte 68 mouvements directs à efféctuer lentement et pleinement

Debout

1. Debout, fesses tendues, épaules détendues, jambes pliées - torsion du cou droite et gauche + avant-arrière
2. 1/2 rotation du cou avant-arriere
3. Bras tendus en bas, mains entrelacées, monter le tout en étirant
4. Détendre les bras a l'horizontale, les poignets casses de haut en bas
5. Mains croisées derrière la tette, tirer la tête en arrière.
6. Main droite sur coude gauche, tirer doucement.
7. Accrocher les mains derrière le dos, et tirer le tout doucement en penchant le dos en avant
8. Idem 6 mais croiser
9. Idem 7 mais croiser
10. Idem 7 mais devant
11. Rentrer la tête dans les bras
12. Tendre un bras par dessus la tête, étirer pencher et amener l'autre bras
13. Idem 12 autre côté
14. Les mains sur les genoux, faire le dos plat puis le dos rond, répéter 4 fois
15. Toucher le sol avec les mains, dérouler le dos, répéter 3 fois

Accroupi

16. S'accroupir, les pointes de pieds vers l'extérieur
17. Mettre les bras à l'intérieur des jambes à la hauteur des genoux, puis pousser avec les coudes, 5 fois
18. Déposer les mains entre les jambes sur le sol, puis tendre les jambes
19. Les jambes tendues, prendre les chevilles avec les mains et tirer le buste contre les jambes
20. Dérouler le dos
21. Jambes écartées, fléchies, contraction des abdominaux, environ une minute
22. Mise en équilibre sur une jambe en se tenant sous le genou
23. Idem 22 mais en arrière
24. Idem 22 et 23 autre côté

Debout

25. Position fente avant, tendre les bras en avant
26. Descendre une main vers le sol et tendre l'autre au plafond
27. Relâcher par le centre puis dérouler le dos
28. Idem 25-27 autre côté

A mi-hauteur du sol

29. Les jambes serrées, s'accroupir jusqu'au sol
30. Garder les mains au sol et tendre les jambes en arriéré (position appuis-fasciaux)
31. Reculer les jambes pour étirer les talons sans les décoller
32. Se mettre sur les genoux
33. Tendre la jambe en arrière
34. Détendre la jambe en passant par le côté, le plus lentement possible
35. Idem 33-34 autre jambe

Au sol

36. En position assise, étendre une jambe en avant
37. Pivoter sur la jambe tendue, les mains à l'extérieur
38. Se pencher sur la jambe tendue en gardant le dos plat
39. Idem 37-38 autre jambe
40. Assis, jambes tendues, tirer sur les pointes de pieds
41. Fléchir une jambe contre le thorax à l' aide des mains
42. Idem 41 autre jambe
43. Le dos droit, mettre les deux mains sous une cheville et tirer en gardant le pied flexible
44. Prendre sous le talon et tirer vers l'extérieur
45. Idem avec l'autre main de l'autre côté, même jambe
46. Idem 43-45 autre jambe
47. Faire la cafetière
48. Assis, les jambes écartées tendues, descendre avec le dos plat

49. Faire pivoter l'épaule et descendre sur le cote vers la pointe du pied
50. Idem 49 autre côté
51. Un bras tendu au-dessus de la tête, descendre de côté
52. Idem 51 autre côté
53. Idem 48
54. Assis, jambes repliées, les pieds joints à plat, pousser les genoux vers le sol
55. Une jambe est tendue, l'autre croise par dessus, les mains a plat derrière
56. Idem 55 autre côté
57. Couche sur le dos, prendre un genou entre les bras et le ramener vers la poitrine
58. Mains derrière les cuisses, lever la jambe et effectuer des rotations de la cheville
59. Mains derrière la chevil1e, tirer la jambe contre soi
60. Allonger une jambe et tirer l'autre vers le sol
61. La main gauche sur la jambe droite, par dessus la jambe gauche
62. Idem 60-61 autre côté
63. Tirer les deux jambes sur la poitrine, la tête dans les genoux
64. Les mains sous les hanches, jambes tendues, monter a la verticale, environ une minute
65. Etirer la jambe droite et le bras gauche
66. Idem autre cote
67. Idem, mais les deux ensembles
68. Assis sur les talons, dérouler le dos

Terminer par de grandes respirations lentes et profondes

membre de Vers... moi...
La route du Bien-être
+41 78 711 74 32 | vers-moi.ch | TikTok | Instagram | Linkedin | YouTube | Facebook
Vers...Moi... - Chemin des Places 4 - 1041 Poliez-Le Grand

Stretching

