



S'étirer pour se sentir mieux

La plupart des gens pensent que l'étirement est quelque chose que nous faisons avant de faire de l'exercice. Mais même sans exercice, l'étirement est toujours une bonne idée et un exercice en soi. Entre autres avantages, il peut améliorer la posture, aider à éviter les maux de dos et à conserver une large amplitude de mouvement.

En plus, c'est facile ! Essayez ces exercices d'étirement très simples, ou commencez votre journée par des étirements.

Exercice 1 : Étirement des ischio-jambiers

Voici comment effectuer le **niveau 1** :



Couchez-vous à plat sur le dos, idéalement sur un tapis de yoga. Ou placez simplement une grande serviette sur une surface recouverte de moquette.



Levez une jambe, tendue, vers votre tête. Le haut du corps doit rester sur le tapis. Saisissez votre jambe élevée et tirez-la légèrement vers vous. Restez dans cette position pendant environ 10 secondes. Revenez ensuite à la position de départ.



Répétez cet étirement pour l'autre jambe. Maintenez la position pendant 10 secondes.

Répétez cet exercice trois fois.

3 x

 10 s

 10 s

Exercice 2 : Étirement latéral assis

Voici comment effectuer le **niveau 2** :



Croisez vos jambes et commencez dans une posture facile.



Placez votre main droite à plat sur le sol avec votre coude légèrement plié. Tendez le bras gauche au-dessus de votre tête tout en vous inclinant vers la droite.



Placez votre main gauche à plat sur le sol avec votre coude légèrement plié. Tendez le bras droit au-dessus de votre tête tout en vous inclinant vers la gauche.

Maintenez chaque position pendant 5 secondes. Et répétez cet exercice 3 fois.

3 x

5 s

10 s

Exercice 3 : Étirement du bas du dos

Voici comment effectuer le **niveau 3** :



Couchez-vous à plat sur le dos, idéalement sur un tapis de yoga. Ou placez simplement une grande serviette sur une surface recouverte de moquette. Vos jambes sont étendues et vos bras sont placés sur le sol le long de votre corps.



Pliez le genou gauche en le levant et placez votre main droite sur l'extérieur de votre cuisse gauche. Faites passer votre genou gauche du côté droit de votre corps. Votre bras gauche reste sur le sol et est étendu verticalement, loin de votre corps. Tournez votre tête dans la direction de votre bras gauche. Maintenez cette position pendant environ 10 secondes et revenez à la position de départ.



Répétez l'exercice pour l'autre côté de votre corps.

Répétez trois fois pour chaque côté.

3 x



10 s



10 s