

Étirements après une longue marche



→ EXTRAIT DU LIVRE « L'ENTRAÎNEMENT SPINAL », DE JEAN-FRANÇOIS HARVEY
LES ÉDITIONS DE L'HOMME

1 - ÉLONGATION DU BAS DU DOS

Cet exercice est idéal après une longue journée de marche ou une longue période passée debout ou assis. Il favorise un bon retour veineux des membres inférieurs.

En cas d'engourdissement dans les jambes, diminuer la tension de l'élongation et tenir la position moins longtemps (pas plus de 30 secondes). Si l'exercice cause encore une douleur dans le bas du dos, arrêtez-le et consultez un professionnel.

→ VERSION NORMALE

Position initiale

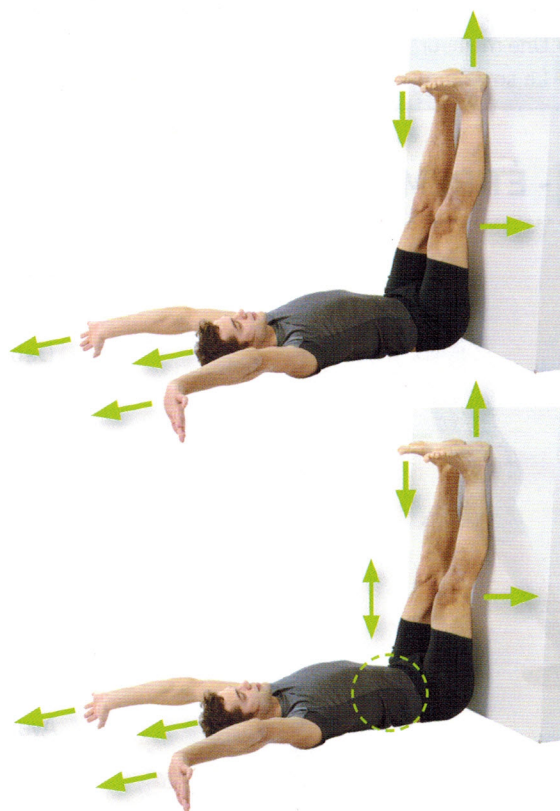
Couché sur le dos, les jambes en appui sur un mur. Se placer aussi près du mur que possible tout en gardant le bassin appuyé au sol.

Action

- 1 - Allonger la nuque et la colonne vertébrale.
- 2 - Ramener les orteils vers le sol et pousser les talons vers le ciel et les genoux vers le mur.
- 3 - Les bras de chaque côté de la tête, ramener les doigts vers le mur. Pousser le talon des mains loin du mur. Maintenir la position en respirant profondément.
- 4 - Fléchir les genoux et se tourner sur le côté pour se relever.

→ VERSION AVEC POMPAGE

On peut en plus faire un pompage abdominal, ce qui amène un travail en profondeur de l'abdomen et du bas du dos. À l'inspiration, gonfler le ventre ; à l'expiration, rentrer le nombril vers la colonne.



À ÉVITER

- Placer le bassin trop près du mur
- Cou en extension



EFFETS

- Une décompression du bas du dos.
- Un soulagement du dos.
- Une plus grande flexibilité de la chaîne postérieure.

DURÉE

- 1 minute (on peut aussi garder les jambes élevées pendant 1 à 2 minutes avant de faire l'élongation). Ajouter, si désiré, 5 pompes abdominales.

2 - ÉTIREMENT DES ISCHIOJAMBIERS (DEBOUT)

Cette version d'étirement des ischiojambiers est pratique, car on peut la faire à peu près n'importe où. Elle a aussi l'avantage de travailler l'équilibre et le dos en élévation.

Position initiale

Debout, un pied sur un plan surélevé.

Action

Ramener les orteils vers soi et pousser les paumes des mains vers le ciel, puis avancer le tronc en gardant le dos droit et les bras dans le prolongement, jusqu'à sentir un étirement.

La clé pour réussir

On étire, avec cet exercice, la chaîne postérieure, qui comprend les ischiojambiers et les mollets. Le maillon de la chaîne qui est normalement le plus tendu est celui dans lequel on ressent le plus l'étirement.

EFFETS

- ➔ Une plus grande souplesse des ischiojambiers.
- ➔ Une meilleure posture.
- ➔ Le soulagement du dos.

DURÉE

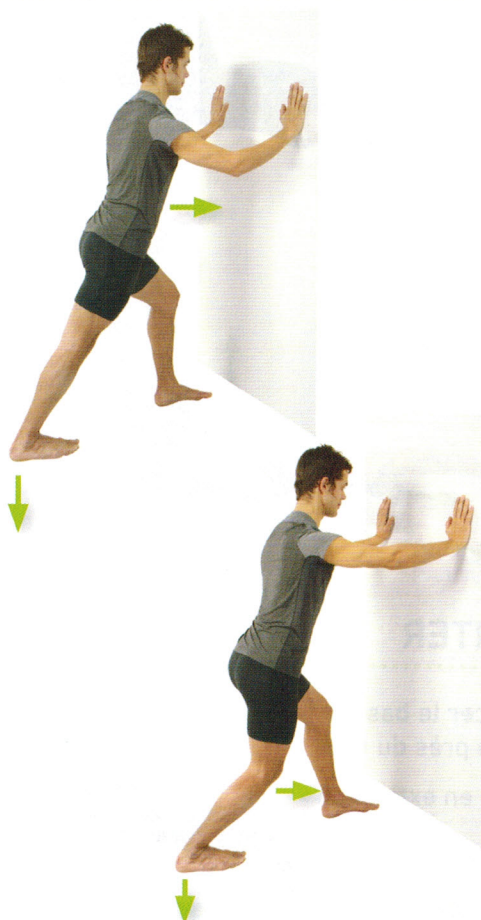
- ➔ 45 secondes de chaque côté.



À ÉVITER

- ➔ Rondir le dos

3 - ÉTIREMENT DES MOLLETS



➔ JUMEAUX

Position initiale

Debout, avec le pied du côté à étirer loin à l'arrière. Les mains sont appuyées à un mur à la hauteur des épaules.

Action

Presser le talon au sol et avancer le bassin jusqu'à sentir un étirement dans le mollet en gardant le talon bien appuyé au sol.

➔ SOLÉAIRE

Position initiale

Debout, avec le pied du côté à étirer loin derrière et le genou arrière légèrement fléchi. Les mains sont appuyées à un mur à la hauteur des épaules.

Action

Avancer le bassin, en gardant le talon bien appuyé au sol et le genou fléchi.

Variantes

Jumeau interne : Le pied tourné vers l'intérieur de 20 degrés, écraser l'arche interne dans le sol. Le talon doit toujours être bien appuyé au sol.

Jumeau externe : Le pied tourné vers l'extérieur de 20 degrés, écraser l'arche externe dans le sol. Le talon doit toujours être bien appuyé au sol.

À ÉVITER

- ➔ Décoller le talon du sol.
- ➔ Placer les pieds trop près l'un de l'autre.

EFFETS

- ➔ Une plus grande souplesse des mollets.
- ➔ Une meilleure posture.
- ➔ Un soulagement du dos.

DURÉE

- ➔ 45 secondes de chaque côté.