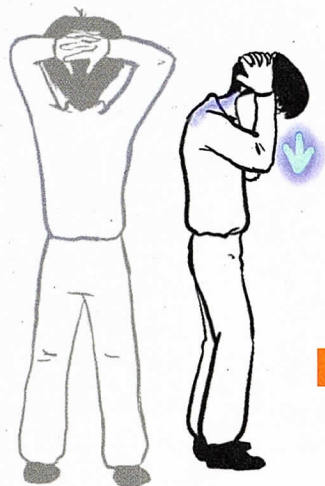
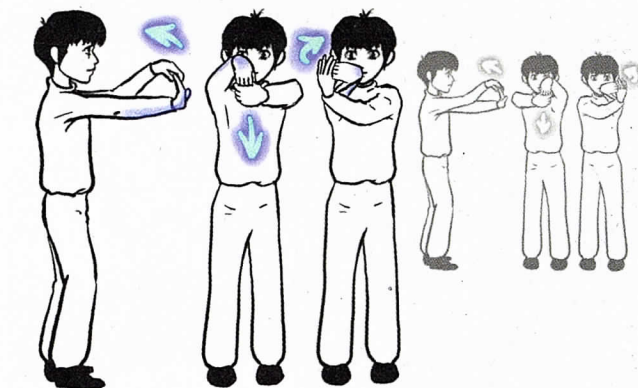




7

7 - ÉTIRER LE RACHIS CERVICAL :

à partir de la position précédente ; relâcher la tension et laisser peser les bras vers l'avant, les coudes pointant vers le bas.



8

8 - ÉTIRER LES DOIGTS ET LES MUSCLES DE L'AVANT-BRAS :

étendre un bras devant soi paume vers l'avant ; tenir les doigts avec la main opposée et tirer doucement les doigts vers soi. Orienter ensuite les doigts vers le bas, et laisser peser le bras opposé en résistant dans le bras étendu. À l'aide de la main qui tient les doigts, tourner progressivement les doigts vers l'extérieur et maintenir le bras étendu en place.



9

9 - ÉTIRER LES FESSIERS ET LA CUISSE :

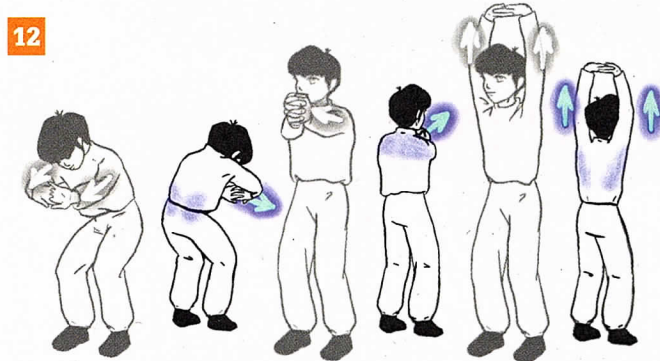
en équilibre sur un pied ou dos à un mur, rapprocher le genou du buste en le tirant avec les bras.



10

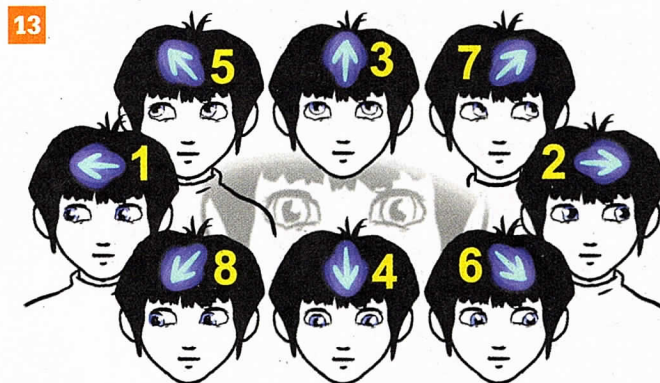
10 - ÉTIRER LE DESSUS DES CUISSSES :

en équilibre sur un pied ou en se tenant d'une main, attraper le coup de pied ou la cheville d'une jambe repliée vers l'arrière ; maintenir ainsi en rapprochant le talon de la fesse.



12

12 - ÉTIREMENTS DU DOS : genoux pliés, dos penché, pousser les paumes des mains vers l'avant. Pousser les poings, doigts enlacés, vers l'avant. Pousser les paumes des mains vers le ciel.



13

13 - YEUX : la tête immobile, déplacer les yeux selon l'ordre et les directions indiquées et maintenir pendant 5 à 10 secondes ; relâcher en revenant au centre avant de changer de direction. Faire ensuite rouler les yeux en tournant plusieurs fois dans un sens puis dans l'autre. Si vous connaissez la technique du palming (appliquer les paumes des mains chauffées en coque sur les orbites oculaires), faites-le pour détendre les yeux.

! Ne JAMAIS étirer un muscle froid.

! Ne JAMAIS étirer par à-coups.

! Étirer PROGRESSIVEMENT.

! Maintenir étiré SANS DOULEUR.

! RESPIRER librement.

■ Texte et dessins : Cécile LAFAURIE



11

11 - ÉTIRER LES MOLLETS :

s'appuyer contre un mur en faisant une fente avant ; bien plaquer le pied arrière au sol en accentuant la fente avant progressivement.

À AFFICHER AGRANDI DANS VOTRE LIEU DE PRATIQUE !