



L'activité physique des adultes confinés



n°2

Séance d'Étirements (séance de 15 à 20 minutes environ) faite en alternance avec les séances d'entretien (ou renforcement) musculaire.

Vous pouvez faire chaque étirement pendant 20 secondes et les enchaîner 2 fois. Vous devez ressentir le muscle que vous étirez sans avoir mal. Pensez à expirer longuement .

Il s'agit d'incliner le buste légèrement vers l'avant, dos droit, en gardant le genou légèrement fléchi. Pour étirer la chaîne postérieure, tendre le genou et amener la pointe du pied vers vous. La jambe ne doit pas être trop surélevée (une petite marche suffit)

Prenez appui sur un mur. Les deux genoux sont collés. Ramenez le talon de la jambe pliée vers la fesse puis tirez la jambe en arrière sans cambrer le dos.

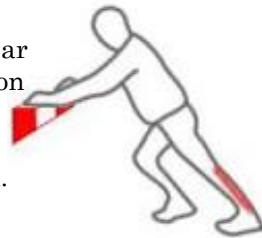


Ischios-jambiers



Quadriceps

Les pieds doivent être bien à plat par terre. Le talon de la jambe arrière doit rester au sol.



Mollets

En position tailleur, voûtes plantaires l'une contre l'autre : le but est de rapprocher le plus possible les talons de ses hanches et d'appuyer (sans à-coups) sur les genoux.



Adducteurs



Abducteurs

Passez le pied par dessus votre jambe, attrapez le genou avec le bras opposé et tirez. Vous pouvez faire une légère rotation du tronc du côté de la jambe pliée.

Dos



Tendez vos bras en croisant au dessus de la tête le plus loin possible en vous grandissant. Si cela tire trop dans le dos, basculez légèrement les épaules vers l'avant.

Réalisé par l'équipe EPS de l'Eure



L'activité physique des adultes confinés



La main droite pousse vers le sol légèrement en arrière. Attrapez votre tête, tirez légèrement sur le côté et l'avant (coté inverse) sans forcer.



Trapèze



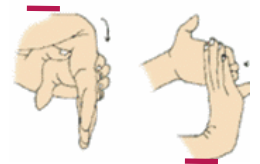
Haut du dos

Entre-doigts, paumes vers l'extérieur. Poussez et soufflez en rentrant la tête.



Avant-bras

Le bras tendu, paume vers l'avant et les doigts vers le sol, tirez sur les doigts vers soi en gardant le bras bien tendu.



Poignet



Position de l'enfant

Asseyez-vous sur vos talons et posez votre front et vos bras sur le sol (ou sur le tapis si vous avez besoin d'un support.) Prenez 5 longues respirations puis relâchez-vous.

Position de relâchement après les étirements



Position du relâchement avant

De la position debout, expirez doucement en vous enroulant vers l'avant, en commençant par la tête puis vertèbre par vertèbre. Imaginez que votre tête et vos bras sont très lourds alors qu'ils penchent en direction du sol. Remontez de la même façon en commençant par le bas de la colonne.



Position fœtus

Il s'agit de ramener les genoux le plus près possible de la poitrine. Mouvement très relaxant qui permet d'étirer le bas du dos.