

Lydie Raisin

Photographies de Jean-François Chavanne

stretching



MARABOUT

Sommaire

Introduction	7	Samedi	46
Les différentes méthodes de stretching	8	Souplesse et décontraction de la nuque	46
Les bienfaits du stretching	10	Étirement des épaules	46
Comment pratiquer	14	Souplesse de la taille	48
Stretching et respiration	18	Étirement des jambes	48
Programme d'un mois	23	Deuxième semaine	51
Première semaine	25	Lundi	52
Lundi	26	Étirement dorsal	52
Étirement latéral du dos	26	Les flexions latérales	52
Étirement du tronc	26	Rotation du buste	54
Extension latérale du buste	28	Souplesse des adducteurs	54
Souplesse du bas du dos	28	Mardi	56
Mardi	30	Étirement dorsal	56
Étirement dorsal	30	Souplesse des épaules	56
Souplesse latérale de la taille	30	Flexion latérale de la taille	58
Rotation du tronc	32	Souplesse des adducteurs	58
Souplesse des jambes	32	Mercredi	60
Mercredi	34	Étirement dorsal	60
Étirement général	34	Flexion latérale de la taille	60
Souplesse des épaules	34	Souplesse avant du tronc	62
Rotation de la taille	36	Équilibre et souplesse des jambes	62
Souplesse des adducteurs	36	Jeudi	64
Jeudi	38	Étirement du haut du dos	64
Étirement du haut du dos	38	Rotation de la taille	65
Souplesse du dos et de la taille	38	Flexion latérale du buste	66
Flexion latérale du buste	40	Étirement de la cuisse	66
Écart latéral des jambes	40	Vendredi	68
Vendredi	42	Décontraction et étirement dorsal	68
Décontraction et étirement dorsal	42	Rotation de la taille	68
Souplesse du buste	42	Flexion latérale de la taille	70
Souplesse du buste et des adducteurs	44	Souplesse latérale de la jambe	70
Étirement des jambes	44		

46	Samedi	72	Flexion du buste sur une jambe tendue	100
46	Étirement général du corps	72	Assouplissement des adducteurs	100
46	Flexion latérale du buste	72		
48	Souplesse des jambes et équilibre	74	Quatrième semaine	103
48	Étirement des adducteurs	74		
51	Troisième semaine	77		
52	Lundi	78	Lundi	104
52	Étirement dorsal	78	Extension générale du corps	104
52	Flexion latérale du buste	78	Flexion latérale du buste	104
54	Assouplissement des jambes	80	Rotation du buste	106
54	Ramené en diagonale du genou vers l'épaule opposée	80	Écart des jambes	106
56	Mardi	82	Mardi	108
56	Étirement vertébral	82	Étirement dorsal	108
56	Flexion latérale de la taille	82	Étirement de la taille	108
58	Écartement antéro-postérieur avec les jambes fléchies	84	Souplesse des poignets	110
58	Assouplissement diagonal de la jambe	84	Écart des jambes fléchies	110
60	Mercredi	86	Mercredi	112
60	Étirement dorsal	86	Étirement général	112
60	Flexion latérale	86	Souplesse avant de la taille	112
62	Écartement des jambes	88	Étirement des muscles adducteurs	114
62	Étirement du dos et des jambes	88	Écart des jambes	114
64	Jeudi	90	Jeudi	116
64	Étirement du haut du dos latéralement	90	Étirement général	116
65	Extension de la taille en flexion latérale	90	Flexion latérale de la taille	116
66	Flexion avant du buste	92	Rotation de la taille	118
66	Assouplissement des adducteurs	92	Assouplissement des adducteurs	118
68	Vendredi	94	Vendredi	120
68	Étirement général du corps	94	Étirement dorsal et souplesse des adducteurs	120
68	Rotation de la taille	94	Souplesse de la taille et des épaules	120
70	Flexion avant du corps	96	Étirement de l'extérieur de la cuisse	122
70	Assouplissement de la cuisse	96	Écart des jambes	122
	Samedi	98	Samedi	124
	Étirement des épaules	98	Étirement dorsal et de la jambe	124
	Rotation du tronc	98	Rotation du tronc	124
			Souplesse des jambes	126
			Étirement du dos et des jambes	126



stretching

Avec le temps, votre corps perd de sa souplesse, votre dos se raidit en raison des mauvaises positions contractées dans la vie quotidienne.

Le stretching, une méthode scientifique d'étirement musculaire issue du yoga, de la gymnastique et de la danse, va vous permettre une remise en condition physique tout en douceur.

Avec ce programme d'entraînement quotidien et progressif de 15 minutes d'exercices par jour, à réaliser chez vous chaque jour de la semaine pendant 1 mois, vous allez :

- entretenir et renforcer votre élasticité musculaire ;
- retarder le durcissement des articulations ;
- améliorer le fonctionnement des muscles respiratoires ;
- combattre le stress.

Pour chaque exercice, vous trouverez :

- la posture de stretching illustrée par une photo,
- un texte explicatif très détaillé avec le nombre de postures à enchaîner,
 - une variante qui permet de modifier légèrement le mouvement,
 - le conseil du coach pour bien réaliser l'exercice,
- une question et sa réponse pour ne pas prendre de mauvaises positions.



ISBN : 2501 04691 9

40 9634 3

12 € Prix TTC France

www.marabout.com