



# Défi de 30 jours d'étirement



Ischio-jambiers tendus ? Dos douloureux ? Cou raide ? Les étirements peuvent vous aider ! Une routine d'étirements régulière soulage les douleurs musculaires et atténue les raideurs. Elle peut également vous donner une plus grande amplitude de mouvement, ce qui vous permet de rester agile avec l'âge.

Lorsque vous êtes prêt à relever le défi, votre mission est simple : Essayez de vous étirer pendant au moins 5 minutes chaque jour pendant 30 jours d'affilée. Ne vous inquiétez pas si vous oubliez un jour, prenez l'habitude de vous étirer autant de jours que possibles.

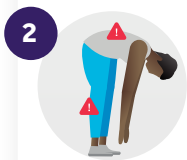
C'est parti !



Cochez tous les jours où vous vous êtes étiré pendant au moins 5 minutes. Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour, ou imprimez ce document et remplissez-le à la main.



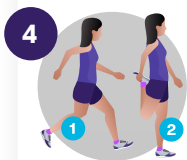
Si vous avez des problèmes de santé ou des limitations, n'oubliez pas de consulter votre médecin avant d'augmenter votre activité ou d'essayer de nouveaux exercices. Une fois que vous avez obtenu le feu vert, ou si vous n'avez aucune limitation, commencez votre défi d'étirement par **des étirements doux, soutenus par le sol**, pour tout le corps.



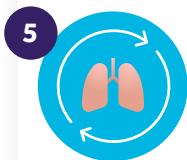
Mythe : « Ne devrais-je pas m'étirer jusqu'à ce que ça fasse mal ? Pas de douleur, pas de gain ! » Réalité : La douleur est la façon dont votre corps vous indique que quelque chose est nocive. Vous devez éviter les rebondissements et maintenir les étirements jusqu'à ce qu'ils soient légèrement inconfortables, mais pas au point de faire mal. Gardez cela à l'esprit lorsque vous vous étirez aujourd'hui !



Pourquoi devriez-vous vous étirer davantage ? Les étirements préviennent les blessures lorsque vous faites de l'exercice, ce qui vous permet de rester actif. Pour de nombreuses personnes, les étirements sont un bon moyen de lutter contre le stress. Enfin, les étirements permettent à votre corps de rester mobile, ce qui est important à mesure que nous vieillissons ! N'oubliez pas ceci lorsque vous vous étirez aujourd'hui.



Mythe : « Ne devrais-je pas m'étirer avant de m'entraîner ? » Réalité : Vos muscles sont plus aptes à s'étirer lorsqu'ils sont échauffés. C'est comme un élastique. S'il est froid, il est plus serré ! Il faut donc prévoir une routine d'étirement après l'exercice.



Lorsque vous vous étirez aujourd'hui, n'oubliez pas de respirer. Ne retenez pas votre souffle. En fait, vous pouvez utiliser votre respiration pour vous aider à garder le rythme ! Maintenez chaque étirement pendant 5 à 10 longues respirations.



Aujourd'hui, travaillez à toucher vos orteils. Tenez-vous droit, pliez légèrement les genoux et penchez le torse vers le sol, en faisant une charnière au niveau des hanches. Ne vous inquiétez pas si vous ne pouvez pas encore toucher vos orteils - étirez-vous jusqu'à ce que vous puissiez le faire sans douleur. Maintenez la pose et sentez l'étirement !

# Défi de 30 jours d'étirement



- Vous avez du mal à vous rappeler de vous étirer chaque jour ? Programmez un rappel dans votre téléphone. Considérez-le comme un rendez-vous important que vous ne pouvez pas manquer. Seulement 5 minutes d'étirements suffisent à vous procurer de grands bienfaits.
- Si vous souffrez de raideur dans le bas du dos, vous pouvez essayer cet étirement alternatif facile et sans impact. Regardez notre vidéo « **Cat Cow Pose** » et essayez-la par vous-même.
- Quelles sont les causes des tensions musculaires en premier lieu ? Un exercice physique intense, une position assise trop longue et le fait de dormir sur un matelas inconfortable peuvent entraîner des courbatures et des raideurs. Des étirements quotidiens peuvent aider à prévenir ces douleurs et même à les soulager sur le moment !
- Facilitez-vous la tâche en ajoutant un étirement à votre routine quotidienne. Essayez un léger étirement latéral du cou sous la douche, tenez une cheville derrière vous et pliez votre genou pour étirer votre cuisse pendant que vous vous brossez les dents avec l'autre main, etc.
- Mélangez les choses aujourd'hui en étirant les muscles de votre poitrine. Placez votre paume gauche à plat sur le coin d'un mur, levez-la juste au-dessus du niveau de la tête et pivotez doucement vos hanches vers la droite. Vous devriez ressentir un étirement agréable au niveau de votre muscle pectoral.
- Lorsque nous pensons à la souplesse, nous ne pensons pas souvent aux côtés de notre torse. Pourtant, s'étirer vers la gauche ou vers la droite peut vraiment permettre de s'ouvrir - et cela fait du bien ! Tenez-vous droit, les pieds écartés de la largeur des épaules, la main gauche sur la hanche gauche. Étirez votre bras droit au-dessus de votre tête vers la gauche. Maintenez cette position pendant 5 à 10 respirations, puis répétez l'opération de l'autre côté.
- Vous avez du mal à trouver le temps de vous étirer ? Essayez de le faire juste avant de vous coucher. Cette **routine d'étirement au moment de se coucher** peut aider à détendre votre corps et vous préparer à une bonne nuit de sommeil.
- Que ressentez-vous en vous étirant ? Faisons une expérience. Notez ce que vous ressentez - mentalement et physiquement - avant la séance d'étirements d'aujourd'hui. Ensuite, faites vos étirements et, après, écrivez ce que vous ressentez. Vos réponses pourraient vous surprendre !
- Vous êtes à mi-chemin du défi ! C'est du bon travail. Qu'est-ce qui fonctionne pour vous jusqu'à présent ? Prenez note des tactiques et des étirements qui ont le mieux fonctionné pour vous et continuez à les développer.

# Défi de 30 jours d'étirement



16



Si vous vous essoufflez, trouvez-vous un compagnon d'étirement ! Le fait de relever ce défi avec un ami, un membre de la famille ou un collègue peut vous aider à rester motivé et à respecter vos objectifs.

17



Évitez les raideurs musculaires en fractionnant le temps que vous passez assis. Essayez de vous étirer pendant que vous regardez vos émissions préférées et, si vous travaillez assis à un bureau, faites une pause étirement de quelques minutes toutes les heures.

18



Étirez votre dos, vos épaules, vos bras et vos ischio-jambiers en une seule fois ! La pose du chien orienté vers le bas est un classique du yoga et un moyen efficace de renforcer le haut du corps. Suivez notre [vidéo ici](#) !

19



En voici une amusante : Étirez vos mollets aujourd'hui. Placez la plante de votre pied contre un mur, le talon au sol. Gardez l'autre pied bien stable sur le sol derrière vous. Tendez la jambe avant et penchez-vous lentement vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans le muscle de votre mollet. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

20



N'attendez pas d'être raide et endolori pour vous étirer. Continuez à vous étirer même les jours où vous vous sentez détendu et vif. Cela peut empêcher les raideurs de s'installer et vous aider à conserver votre nouvelle habitude.

21



Prêt à passer à la vitesse supérieure ? Les étirements avec des bandes d'exercice peuvent aider vos articulations à s'ouvrir davantage. Pensez à acheter des bandes de tailles différentes pour des étirements différents, et commencez léger !

22



La pose de la grenouille est un excellent moyen d'ouvrir les hanches ! Mettez-vous à quatre pattes, les genoux écartés sur les côtés, au-delà des hanches. Écartez-les jusqu'à ce que vous ressentiez un bon étirement, mais sans douleur.

23



Si vous remarquez que vous avez constamment les hanches serrées ou le dos douloureux, jetez un coup d'œil à vos chaises. Envisagez de les remplacer par un siège qui favorise une meilleure posture, ou ajoutez simplement un oreiller ergonomique pour plus de soutien.

24



L'étirement actif signifie que vous utilisez simplement vos muscles pour vous étirer (comme lever les bras au-dessus de la tête pour étirer votre dos), tandis que l'étirement passif utilise une force extérieure (comme tenir un mur pour étirer votre poitrine). Les deux types d'étirements sont utiles ! Essayez-les dès aujourd'hui.

# Défi de 30 jours d'étirement



25



Saviez-vous que vous pouviez étirer les muscles de votre avant-bras ? Tenez votre bras droit tendu, paume vers le haut, et pliez votre main vers le bas au niveau du poignet de façon que votre paume droite soit tournée vers l'extérieur, devant vous. Utilisez votre main gauche pour saisir ces doigts droits, en tirant doucement vers le bas et vers l'arrière. Vous devriez sentir un étirement dans votre avant-bras entre le poignet et le coude. Répétez l'opération de l'autre côté.

26



Certaines personnes trouvent qu'elles peuvent s'étirer davantage si leur corps est chaud, par exemple après un bain chaud ou un sauna. Mais il est facile de s'emballer et de s'étirer trop longtemps. Si la température de votre corps est plus élevée que d'habitude, veillez à ne pas vous étirer trop longtemps.

27



Conseil de pro : commencez par étirer les groupes musculaires les plus importants, comme le dos, les jambes, l'avant du torse, etc. Ensuite, étirez les groupes musculaires plus petits et plus spécifiques, comme les biceps, les muscles du cou, les mollets, etc.

28



Ne négligez pas les zones difficiles à atteindre. Étirez l'arrière de vos omoplates en tenant à deux mains un poteau ou un pilier solide. Gardez les pieds bien ancrés au sol, puis penchez-vous lentement en arrière, en courbant votre colonne vertébrale vers l'extérieur, tout en tenant le poteau.

29



On y est presque ! Étirez-vous jusqu'à la ligne d'arrivée en faisant une autre pause de 5 minutes aujourd'hui. Ensuite, prévoyez de vous récompenser pour avoir réussi à relever ce défi ! Des récompenses saines peuvent inclure un nouvel équipement de fitness, un bain moussant apaisant, un nouveau film - tout ce qui vous semble joyeux et conforme à vos objectifs de santé.

30



Vous avez atteint la fin du défi. Félicitations ! Conservez une liste des tactiques qui ont fonctionné pour vous et qui vous ont permis de vous étirer. Répétez-les pour vous étirer davantage, rester souple et élargir encore plus l'amplitude de vos mouvements !