

BEST SELLER

# EXERCICES D'ÉTIREMENT pour SENIORS

AMÉLIOREZ LA SOUPLESSE ET  
LA SANTÉ DES ARTICULATIONS

DÉFI 30 JOURS

NOUVELLE VERSION

2026



Vida lova

## **DROITS D'AUTEUR - 2026 VIDALOVA**

Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, distribuée, ou transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, y compris la photocopie, l'enregistrement, ou d'autres méthodes électroniques ou mécaniques, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur, sauf dans le cas de brèves citations intégrées dans des critiques et certains autres usages non commerciaux autorisés par la loi sur le droit d'auteur.

### **AVERTISSEMENT**

Le contenu de ce livre est fourni à titre informatif et de divertissement uniquement. L'auteur et l'éditeur ne fournissent aucun conseil professionnel ni ne garantissent l'exactitude, l'exhaustivité ou l'adéquation des informations fournies dans ces pages. Les lecteurs sont encouragés à consulter des professionnels ou des experts appropriés pour des conseils spécifiques et doivent faire preuve de leur propre jugement lors de l'application des idées et des recommandations présentées dans ce livre. L'auteur et l'éditeur ne seront pas tenus responsables des conséquences ou des dommages résultant de l'utilisation des informations contenues dans ce livre. Tous droits réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de récupération ou transmise sous quelque forme que ce soit, électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement, ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

# SOMMAIRE

<a href="#">INTRODUCTION.....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">VIEILLISSEMENT ET FLÉXIBILITÉ.....</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">LES BIENFAITS DES ÉTIREMENTS.....</a>	<a href="#">8</a>
<a href="#">VIVRE SANS DOULEUR.....</a>	<a href="#">14</a>
<a href="#">AVOIR UNE VIE ACTIVE.....</a>	<a href="#">20</a>
<a href="#">TOUS LES ÉTIREMENTS.....</a>	<a href="#">26</a>
<a href="#">COMMENT LIRE LE DÉFI 30 JOURS.....</a>	<a href="#">56</a>
<a href="#">ACCÈS RAPIDE AUX JOURS DU DEFI.....</a>	<a href="#">57</a>
<a href="#">LE MOT DE LA FIN.....</a>	<a href="#">89</a>

## *NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS*

Si vous avez besoin d'assistance ou si vous avez des questions concernant les instructions des exercices, n'hésitez pas à nous contacter. Notre équipe s'engage à répondre à toutes les demandes dans un délai de 24 heures (sauf le Dimanche)

Cliquez simplement [ICI](#) pour nous contacter, ou visitez [vidalova.com/aide](https://vidalova.com/aide) pour nous envoyer un message. Assurez-vous que votre appareil est bien connecté à internet avant de cliquer les liens



# INTRODUCTION

Que vous veniez d'entrer dans vos années de retraite ou que vous approchiez d'une nouvelle étape, il n'y a aucune raison pour que vous passiez cette période dans la douleur, l'inconfort et le déclin de la santé. Êtes-vous physiquement préparé aux défis de la vie de senior ?

Vous êtes peut-être le grand-père ou la grand-mère de quelqu'un, mais cela ne veut pas dire que vous devez vous laisser dominer par la vieillesse. En réalité, la vieillesse est surtout une question de mentalité. Pourquoi dit-on cela ? Parce que la manière dont vous prenez soin de votre corps détermine comment il réagit, se sent, et s'épanouit. Ce que vous pensez et ressentez à propos de vous-même joue également un rôle dans la façon dont vous vous sentez jeune, peu importe votre âge réel. Cela nous amène au sujet des étirements et de leur rôle dans l'obtention du mode de vie que vous souhaitez. Certains seniors qui ont découvert l'efficacité des étirements pourraient même les considérer comme le secret pour rester en forme, flexible et en bonne santé, tant physiquement que mentalement.

Ce livre est conçu pour aider les seniors à retrouver leur souplesse et leur dynamisme. Si vous êtes un peu hésitant à vous lancer, ne vous inquiétez pas ! Il ne s'agit pas de vous submerger avec des exercices, des règles et des contraintes qui rendent votre vie inconfortable. Dans les pages de ce livre, nous nous concentrerons sur les différents aspects des étirements et sur la manière dont vous pouvez les intégrer dans votre vie de manière naturelle et saine.

Apprenez à rester fort et flexible en tant que senior et profitez des bienfaits des étirements. La vie peut être extraordinaire en tant que senior, surtout si vous êtes physiquement en forme.

# VIEILLISSEMENT ET FLÉXIBILITÉ

Avant de plonger dans la manière dont le corps vieillit et ce que cela implique pour la flexibilité, prenons un moment pour comprendre pourquoi les étirements sont essentiels. Il est important de préciser que les étirements ne sont pas seulement essentiels pour les seniors, ils sont vitaux pour les personnes de tous âges.

Vous vous étirez déjà probablement tous les jours. Vous pouvez étendre vos bras et vos jambes et respirer profondément en sortant du lit le matin, ou peut-être vous étirez-vous le dos lorsque vous vous levez d'une chaise. S'étirer est un geste naturel, et si vous apprenez à affiner vos compétences en matière d'étirement et à développer des routines et des activités qui en tirent parti, vous pouvez en récolter les bienfaits physiques.

Les étirements ne sont pas seulement fonctionnels; ils procurent aussi une sensation de bien-être ! Selon l'OMS, les étirements peuvent libérer des endorphines dans le corps. Ces endorphines sont responsables d'une multitude d'effets positifs. Pour commencer, elles réduisent la douleur et améliorent l'humeur. Elles soulagent également la tension musculaire, réduisent le stress, augmentent la circulation sanguine et la flexibilité, tout en améliorant votre posture. Plus vous vous étirez régulièrement, plus votre corps profite de tous ces bienfaits inspirés par les endorphines.

Les étirements augmentent la flexibilité en allongeant les muscles et en améliorant la posture. En devenant plus flexible, vous évitez les blessures lors d'activités physiques exigeantes et maintenez une bonne amplitude de mouvement, qui diminue naturellement avec l'âge. Les douleurs musculaires, souvent causées par l'accumulation d'acide lactique, peuvent être réduites par des étirements quotidiens, qui apportent un nouvel afflux de sang et d'oxygène aux muscles.

Les étirements, bien que moins énergiques que le cardio, stimulent la circulation sanguine. L'augmentation du flux sanguin entraîne une hausse des niveaux d'oxygène, apportant des nutriments essentiels à vos muscles. Avec ce surplus de sang et d'oxygène, la raideur musculaire diminue et le temps de récupération se réduit. En fait, vous pouvez dire adieu aux courbatures quotidiennes !

## **Votre corps est fait pour bouger !**

Le corps humain est une machine extrêmement adaptable. Si vous passez plus de temps sur le canapé qu'à rester actif, votre corps s'adaptera à ce mode de vie. Il peut devenir très confortable de se détendre sur le canapé, mais ne vous attendez pas à ce que votre corps réponde bien lorsque vous avez besoin de faire quelque chose d'un peu plus actif. De la même manière, le corps peut s'adapter à des niveaux accrus d'activité et de forme physique. Voici ce qui se passe dans le corps humain lorsque nous ne bougeons pas assez :

- Capacité pulmonaire réduite
- Muscles qui s'affaiblissent et diminuent
- Diminution de la densité osseuse et risque accru d'ostéoporose
- Prise de poids et métabolisme plus lent
- Réduction de l'amplitude de mouvement
- Affaiblissement du système immunitaire
- Réduction des capacités cognitives
- Diminution des fonctions cérébrales
- Accélération du processus de vieillissement

Avec moins de mouvement et l'avancée en âge, les niveaux d'énergie diminuent, les facteurs génétiques et environnementaux font leurs effets, et les muscles vieillissants commencent à perdre de la masse, de la force et de la flexibilité. Les activités quotidiennes demandent plus d'efforts et provoquent plus de douleurs. En bref, bouger devient douloureux.

Si vous ne vous sentez plus aussi fort et agile qu'avant, ce n'est pas étonnant. En effet, tout comme la densité osseuse diminue avec l'âge, la masse musculaire suit le même chemin. La sarcopénie est le processus naturel de déclin des muscles squelettiques à mesure que le corps vieillit. Après 30 ans, les muscles commencent à diminuer à un rythme de 3 % à 5 % par décennie. Cette perte musculaire explique pourquoi vous avez plus de mal à porter seul quelques sacs de courses lourds. Elle augmente également les risques de chutes, de fractures à faible impact et de tensions musculaires lors d'activités apparemment anodines, comme porter une chaise pour quelqu'un.

### **Les choses ne bougent plus comme avant**

Une réduction de l'amplitude de mouvement est souvent le premier signe révélateur d'inactivité en vieillissant. Si vous constatez que vous ne pouvez plus bouger vos articulations dans toutes les directions comme avant, vous êtes victime d'une diminution de l'amplitude de mouvement. Chaque articulation du corps a une amplitude de mouvement "normale", qui diminue considérablement avec l'âge. Pour être plus précis, cela diminue considérablement si vous n'utilisez pas régulièrement cette amplitude. Prendre le temps de faire bouger vos articulations dans toute leur amplitude de mouvement est essentiel pour vieillir en conservant une bonne mobilité.

Voici une bonne nouvelle ! Même si vous avez déjà perdu une partie de votre amplitude de mouvement, vous pouvez inverser les effets en commençant activement des exercices d'étirement et de flexibilité. Les étirements ne se contentent pas de maintenir (et de protéger) votre amplitude de mouvement, ils peuvent aussi améliorer une mobilité réduite !

## La Sciatique Fait Son Apparition

La sciatique est un trouble douloureux qui touche de nombreuses personnes de plus de 60 ans dans le monde entier. Elle peut apparaître soudainement, comme un voleur dans la nuit, ou s'installer progressivement au fil du temps. Certains décrivent la sciatique comme une sensation de brûlure qui commence dans le bas du dos et se propage le long de l'une ou des deux jambes. Cela ne semble pas agréable, et ça ne l'est vraiment pas. La sciatique est causée par l'inflammation et l'irritation du nerf sciatique dans le dos.

Voici une bonne nouvelle ! Même si vous avez déjà perdu une partie de votre amplitude de mouvement, vous pouvez inverser les effets en commençant activement des exercices d'étirement et de flexibilité. Les étirements ne se contentent pas de maintenir (et de protéger) votre amplitude de mouvement, ils peuvent aussi améliorer une mobilité réduite !

Le principal symptôme de la sciatique est la douleur, et elle ne se limite pas seulement au dos et aux jambes. Certains seniors atteints de sciatique disent même ressentir des douleurs aux hanches lorsqu'ils s'assoient. Dans les cas plus avancés, il devient impossible de bouger les pieds ou les jambes inférieures sans éprouver une douleur intense et brûlante. Bien que la sciatique affecte presque toujours un seul côté du corps, l'ensemble du corps en souffre à cause de la douleur débilitante qu'elle provoque. Ce qui peut provoquer la sciatique ou aggraver une condition existante inclut :

- Surpoids
- Manque de mouvement ou absence d'exercice (c'est là que les étirements peuvent aider dans la gestion de la sciatique)
- Environnement de sommeil inadapté (cela pourrait être le matelas)
- Sommeil de mauvaise qualité

Maintenant que nous avons examiné les raisons pour lesquelles votre corps ne bouge plus comme avant, passons à des nouvelles plus encourageantes ! Le prochain chapitre dévoile les bienfaits des étirements

# LES BIENFAITS DES ÉTIREMENTS

L'une des premières choses à souligner est qu'il est essentiel de maintenir une bonne amplitude de mouvement dans vos articulations. Sans cela, les muscles se raccourcissent et deviennent tendus, ce qui est inconfortable. Vous pourriez simplement lever le bras pour changer une ampoule, et soudain, une douleur et une tension se propagent dans votre corps, entraînant des mois de traitements de rééducation qui n'atteignent que rarement les résultats escomptés.

En résumé, les étirements gardent vos muscles en bonne santé, forts et flexibles. Des muscles bien étirés sont prêts à l'action quand vous en avez besoin, et mieux encore, ils sont moins sujets aux blessures. Les étirements ne sont qu'une étape vers plus de mouvement. Donc, si votre objectif est de redevenir plus actif, la mise en place d'une routine d'étirement régulière devrait être votre premier pas.

Cependant, si vous avez des conditions préexistantes qui ont rendu l'exercice et les étirements impossibles au fil des ans, il est préférable de consulter votre médecin avant de commencer à devenir plus actif.

## **Pourquoi les étirements sont-ils si importants ?**

Avec tout ce discours sur les étirements, il est inévitable que certains sceptiques expriment leurs doutes. Vous vous demandez peut-être pourquoi les étirements sont importants après 60 ans, alors que vous avez vécu sans eux jusqu'à présent. Le fait est que vous avez peut-être simplement "survécu". Nous voulons que vous vous épanouissiez, pas seulement que vous vous en sortiez. Vous ressentez sans doute les petites douleurs et raideurs qui accompagnent l'âge, mais la bonne nouvelle est qu'elles sont réversibles. Tout espoir n'est pas perdu ! Il y a toutes les raisons de croire que vos années seniors peuvent être les meilleures. Pour vous donner une base, examinons quatre façons ciblées dont les étirements peuvent soutenir un vieillissement actif et prévenir les douleurs musculaires et les raideurs.

## **Les étirements soulagent les douleurs lombaires et réduisent les symptômes de l'arthrite.**

Les douleurs dorsales ont tendance à nous surprendre en vieillissant. Les douleurs lombaires sont souvent le résultat d'une sténose spinale, de l'arthrose, ou encore, ce que nous détestons tous admettre, d'un excès de poids. Si vous êtes particulièrement sensible aux effets du vieillissement, le cartilage entre les articulations peut se dégrader et provoquer des douleurs supplémentaires (c'est en fait ce qu'on appelle la sténose). L'arthrose n'est pas non plus à prendre à la légère. C'est une maladie douloureuse qui affecte beaucoup d'entre nous après 60 ans. Bien que les étirements ne puissent pas inverser les conditions qui affectent votre dos, ils peuvent grandement soulager la douleur, améliorer la flexibilité, réduire la raideur des articulations et augmenter votre amplitude de mouvement. Vous pourriez dire adieu à vos douleurs dorsales simplement en vous engageant à faire des étirements réguliers.

## **Les étirements réduisent le risque de chutes**

Être senior peut parfois ressembler à un combat constant avec l'environnement qui vous entoure. Tout semble vouloir vous faire tomber, vous faire trébucher ou vous envoyer voler dans les airs. En réalité, ce n'est pas vraiment l'âge qui est en cause, mais plutôt le manque d'équilibre et de stabilité. Bien que le déséquilibre général accompagne l'âge, vous pouvez travailler à devenir plus flexible, stable et équilibré.

Les études montrent que la flexibilité et l'amplitude de mouvement sont essentielles pour réduire le risque de chutes. Pour être plus stable sur vos pieds, il est crucial d'améliorer la flexibilité des ischio-jambiers, des quadriceps, et de garder les articulations de la hanche mobiles et fortes, car ces zones influencent directement l'équilibre. L'équilibre statique, c'est la stabilité en position debout, tandis que l'équilibre dynamique concerne la stabilité en mouvement. Les étirements renforcent les muscles, augmentent la flexibilité et améliorent l'amplitude de mouvement, ce qui est indispensable pour un meilleur équilibre. Bientôt, vous serez fermement ancré sur vos pieds !

Les étirements favorisent une bonne posture. Il est important de savoir que la mauvaise posture comprime la colonne vertébrale, ce qui entraîne des douleurs lombaires gênantes. En s'étirant quotidiennement, la posture peut s'améliorer et la douleur diminuer. Avec des étirements réguliers et ciblés (en faisant les bons exercices), vous pouvez augmenter considérablement votre flexibilité et assouplir les ligaments, muscles, et tendons tendus.

### **Les étirements améliorent l'énergie et la circulation sanguine**

Lors de la recherche pour ce livre, des informations intéressantes sur le rôle de la circulation sanguine dans le corps sont apparues. Par exemple, saviez-vous qu'une mauvaise circulation peut entraîner de la léthargie, des douleurs articulaires, des hémorroïdes, une faible clarté mentale, et même des conditions plus graves comme la phlébite, les crises cardiaques et les AVC ? La circulation sanguine apporte également de l'oxygène à tous vos organes vitaux, donc si elle est lente, vos organes risquent de ne pas fonctionner à leur plein potentiel.

Les étirements sont connus pour stimuler la circulation sanguine et envoyer du sang oxygéné dans tout le corps. Cela conduit à plus d'énergie, à des organes mieux fonctionnels, et à une réduction des risques liés aux conditions mentionnées. Les étirements qui favorisent la circulation incluent les balancements de bras, les cercles d'épaules, les fentes, les balancements de jambes, et les squats. En plus de stimuler la circulation, les étirements augmentent la flexibilité et l'amplitude de mouvement—ils sont polyvalents et efficaces dans plusieurs domaines !

### **Conseils pour les étirements**

Concentrez-vous sur les principaux groupes musculaires. Vous devriez vous concentrer sur l'étirement des principaux groupes musculaires tels que les mollets, les hanches, le bas du dos, les cuisses, le cou et les épaules. Assurez-vous d'étirer chaque côté de votre corps, en mettant l'accent sur les muscles et les articulations que vous utilisez régulièrement.

## **Maintenez votre étirement**

Pour une raison quelconque, beaucoup de gens ressentent l'envie de faire des mouvements de rebond lors des étirements. Ne vous inquiétez pas, nous l'avons tous fait. Cependant, il est préférable d'étirer vos muscles en douceur, sans rebondir. Le rebond peut sembler agréable au début, mais c'est une méthode garantie pour vous blesser ou vous fatiguer les muscles. En évitant les rebonds, vous assurez un mouvement fluide et doux. Si vous ressentez une douleur aiguë pendant l'étirement, arrêtez immédiatement. Les étirements doivent se faire lentement et régulièrement, sans précipitation. Si vous vous dépêchez, vous ne faites pas bien. Respirez normalement et maintenez chaque étirement pendant 10 à 15 secondes avant de passer au suivant.

## **Ne visez pas la douleur**

Attendez-vous à ressentir de la tension pendant les étirements, mais pas de douleur. Les étirements doivent être agréables pour vos muscles, votre dos et vos articulations. Si vous ressentez de la douleur en vous étirant, relâchez un peu jusqu'à ce que la douleur disparaisse, puis maintenez l'étirement. Parfois, un étirement complet n'est pas possible, surtout si vous avez été inactif pendant un certain temps. Étirez-vous seulement jusqu'au point où vous ne ressentez ni douleur ni inconfort, jusqu'à ce que votre flexibilité s'améliore. Cela se développe avec le temps, soyez patient avec vous-même.

## **Une fois que vous commencez une routine d'étirements, continuez-la.**

Comme pour la plupart des choses que vous entreprenez dans la vie, il est essentiel d'être constant avec les étirements si vous voulez obtenir des résultats à long terme. Les étirements doivent être pratiqués régulièrement. Plus vous vous étirez, plus cela devient facile. Cependant, si vous arrêtez après quelques semaines, vous aurez du mal à reprendre. Sachez qu'il faut environ **30 jours** pour qu'une activité quotidienne devienne une habitude. Une fois que cela fait partie de votre routine, vous le ferez naturellement, sans avoir besoin de motivation supplémentaire ni de vous forcer.

## **Sachez quand faire preuve de prudence**

Si vous souffrez d'une condition chronique, d'une blessure ou de douleurs liées à une blessure passée, il est probable que vos premiers étirements ne soient pas parfaits. Cela prendra du temps et de la pratique, et vous pourriez même devoir apprendre des variations de techniques d'étirement adaptées à vos capacités physiques et à votre condition spécifique. Cependant, cela ne doit pas vous décourager. Il est important de consulter votre kinésithérapeute ou un entraîneur pour développer des techniques d'étirement qui vous conviennent. Soyez également vigilant à ne pas en faire trop. Les étirements, bien que bénéfiques, peuvent toujours entraîner des blessures si vous forcez trop.

## **Visez l'équilibre**

Il est certain qu'en tant que senior, vous n'atteindrez pas soudainement l'équilibre d'une personne de 20 ans. Cependant, vous pouvez viser à obtenir une flexibilité et un équilibre égaux de chaque côté. Lorsque vous vous étirez, concentrez-vous sur l'étirement de chaque côté de manière égale. Travaillez à vous sentir à l'aise en vous tenant debout et en bougeant à travers vos étirements. Réalisez chaque étirement lentement et avec une attention particulière.

## **Comment fonctionnent les étirements ?**

Parlons de la physiologie des étirements. Pour faire simple, les étirements impliquent une collaboration entre les muscles et les articulations. Vous savez probablement déjà que les tendons attachent les muscles aux os. Les muscles permettent au corps de bouger en mobilisant les os, les tendons et les ligaments. Cependant, les os, les tendons et les ligaments n'ont pas la même capacité que les muscles. La contraction et la relaxation des muscles ajustent la tension sur les articulations, ce qui entraîne le mouvement du corps. L'objectif des étirements est de s'assurer que, lorsque les muscles, articulations, tendons, etc., travaillent et se contractent, la tension entre eux ne provoque pas de blessures.

Cette explication très simplifiée du fonctionnement des étirements montre que la flexibilité et l'amplitude de mouvement dépendent de vos muscles, cartilages et articulations. Lorsque tous ces éléments travaillent ensemble, vous remarquerez une différence au niveau de vos genoux, chevilles et hanches : ils se plieront plus facilement, s'étendront davantage, et sans douleur. Une des raisons pour lesquelles il est essentiel de s'étirer de manière égale des deux côtés est que des muscles fatigués obligent les groupes musculaires opposés à travailler plus dur. Si vos étirements ne sont pas équilibrés, vous risquez de voir apparaître de la fatigue musculaire de l'autre côté de votre corps et une incapacité des muscles environnants à protéger les articulations de blessures plus graves.

### **Améliorez votre qualité de vie**

Parlons de la qualité de vie pendant un instant. La plupart d'entre nous ne veulent pas devenir un fardeau pour ceux qui nous entourent. Malheureusement, nous risquons de le devenir si nous ne prenons pas le temps de rester en forme et actifs. Nos niveaux d'énergie et de forme physique ne vont pas s'améliorer naturellement en vieillissant; ils vont simplement se détériorer. Cependant, en intégrant des étirements sains à notre routine, nous pouvons interrompre la spirale descendante de la vieillesse et de l'immobilité. Les étirements ne sont pas une solution rapide, mais ils sont le secret d'une vie où vous pouvez vous pencher et vous étirer facilement, porter vos propres courses et souffrir de moins de douleurs en cours de route.

# VIVRE SANS DOULEUR

Parfois, lorsque les seniors ressentent de la douleur, ils ont tendance à l'ignorer et à la minimiser, ce qui peut entraîner un problème chronique. Malheureusement, beaucoup pensent qu'il est normal de supporter une douleur chronique sans fin, au lieu de prendre des mesures pour la réduire, voire même l'éliminer.

Dans ce chapitre, nous partageons des conseils précieux sur la manière dont les étirements peuvent soulager les douleurs et comment, lorsqu'ils sont effectués régulièrement et correctement, ils peuvent véritablement prévenir les douleurs futures. La douleur est comme un enfant capricieux et gâté qui n'a jamais été discipliné. Si vous la laissez faire sans prendre de mesures pour la contrôler, elle causera des ravages dans votre corps. Vous risquez de devenir une victime fragile, avec une socialisation réduite, une mobilité diminuée, une rééducation lente et des besoins de soins de santé accrus. Et lorsque vous subissez tout cela et que votre temps de qualité avec votre famille et vos amis diminue progressivement, vous devenez un candidat idéal pour la dépression et les troubles cognitifs.

## **Étirements pour les douleurs et courbatures quotidiennes**

Bien sûr, vous n'avez pas besoin d'être un acrobate ou même très flexible pour utiliser les étirements afin de soulager vos douleurs. Même si vous avez l'impression de ne pas beaucoup plier, atteindre ou étirer, quelque chose de bénéfique se passe tout de même dans vos muscles et articulations – c'est plutôt thérapeutique. La clé est la régularité ! Cela signifie que vous ne pouvez pas vous enthousiasmer pour les étirements, en faire pendant quelques jours, puis arrêter parce que vous ne voyez pas de résultats immédiats. Vous devez en faire un peu chaque jour, et nous vous assurons que les bienfaits se manifesteront avec le temps.

Voici une brève liste pour les seniors qui souhaitent commencer à s'étirer afin de réduire les douleurs corporelles.

- Faites des étirements au moins cinq à six jours par semaine
- Portez des vêtements confortables pour vous étirer et faire de l'exercice
- Étirez-vous lentement et ne forcez jamais si vos muscles sont tendus
- Respirez profondément et expirez lentement à chaque étirement
- Détendez votre corps – ne vous étirez pas en restant raide
- Étirez plus que les seules parties douloureuses de votre corps
- Répétez chaque étirement sans rebondir (un seul étirement ne suffit pas)

## **Douleurs articulaires**

Les douleurs articulaires sont une préoccupation majeure pour les seniors. Elles peuvent affecter les mains, les pieds, les genoux, les hanches et la colonne vertébrale. Il est difficile de localiser précisément cette douleur car elle est assez insaisissable – elle va et vient à sa guise. Ce type de douleur apparaît souvent de manière inattendue, lorsque vous bougez soudainement, faites quelque chose que vous n'avez pas fait depuis des années, ou que vous vous surmenez. Les douleurs articulaires sont souvent décrites comme une sensation de raideur, de douleur sourde ou de courbature dans la zone articulaire. Chez certaines personnes, elle se manifeste par une sensation de brûlure, tandis que chez d'autres, elle se traduit par des craquements ou des cliquetis dans les articulations lorsqu'elles bougent.

La plupart des seniors qui souffrent de douleurs articulaires pensent que cela les condamne à rester au lit ou sur le canapé pendant quelques semaines, en faisant le moins possible, mais c'est exactement le contraire de ce qu'il faut faire. Pourquoi ? Selon Amy Ashmore, PhD, physiologiste de l'exercice au American Council of Exercise, les étirements sont bénéfiques pour les personnes souffrant de douleurs articulaires et d'arthrite. Elle explique que les étirements lubrifient les articulations et améliorent (et maintiennent) l'amplitude de mouvement, ce qui est exactement ce dont les seniors ont besoin.

La plupart des personnes souffrant de douleurs articulaires les ressentent parce qu'elles :

- Ont subi une blessure par le passé
- Continuent d'utiliser l'articulation même lorsqu'elle provoque des douleurs aiguës
- Souffrent d'arthrite
- Sont en surpoids, exerçant trop de pression sur les muscles et les articulations
- Ont une mauvaise santé sous forme de stress ou de dépression
- Mènent une vie sédentaire, devenant rarement actifs ou ne faisant rien qui sollicite les muscles et les articulations

### **Étirements pour les douleurs articulaires persistantes**

L'amplitude de mouvement de vos articulations est le facteur clé de leur flexibilité et de leur santé. Et qu'est-ce qui influence cette amplitude de mouvement ? Vos muscles ! Si vos muscles s'allongent, deviennent forts et flexibles, vos articulations peuvent se déplacer dans toute leur amplitude sans provoquer de douleur ni d'inflammation. La tension que vous avez dans les muscles autour d'une articulation est cruciale pour son amplitude de mouvement. Si vos muscles sont raides et inflexibles, vous ne pourrez pas lever complètement vos jambes en l'air en étant allongé sur le dos (vos genoux resteront plus ou moins pliés), ou vous aurez du mal à toucher vos orteils. Pour étirer, allonger et assouplir vos muscles, il est essentiel d'adopter une bonne posture et de pratiquer régulièrement des exercices d'étirement.

### **Étirements pour éviter les crampes musculaires**

Les crampes musculaires sont de vilaines surprises, n'est-ce pas ? Elles arrivent soudainement, et en un instant, vous vous retrouvez à saisir votre jambe, tandis que vos orteils se tordent dans des positions inhabituelles. Votre jambe se bloque alors dans une sorte de transe étrange. En un mot, c'est douloureux ! Les crampes musculaires ne sont pas agréables.

Ce sont des contractions involontaires qui peuvent survenir dans les jambes, le dos, et même les bras et les mains. C'est un spasme qui finit par passer. Bien que cela ne semble pas évident sur le moment, le meilleur moyen de se débarrasser de ces crampes est de se masser (frotter) et de faire des étirements doux. Les crampes musculaires peuvent également être dues à une carence en magnésium, donc si vous en souffrez fréquemment, il pourrait être utile de prendre un supplément. Si vous avez été relativement inactif pendant longtemps, apportez des changements progressifs pour permettre à vos muscles de s'adapter à l'exercice et à l'activité.

### **Étirements pour soulager les douleurs dorsales**

Si vous souffrez de douleurs dorsales et consultez un médecin, celui-ci vous proposera des exercices de renforcement des muscles du dos et du tronc à essayer. Les douleurs dorsales sont souvent le résultat direct d'une mauvaise posture ou de techniques incorrectes pour soulever des objets lourds (ou même pas si lourds). Lorsque les muscles du dos sont bien étirés et solides, ils sont moins susceptibles de se blesser ou de se fatiguer. Si vous avez subi une blessure grave au dos, suivez le programme d'exercices et de rééducation de votre médecin avant de reprendre une activité physique intense.

### **Douleur chronique et les bienfaits des étirements**

Lorsque l'on pense à la douleur chronique, des conditions telles que l'arthrite, les douleurs lombaires et la fibromyalgie viennent probablement à l'esprit. Que font la plupart des gens lorsqu'ils ont mal ? Ils cherchent un antidouleur. Ils se rendent chez leur médecin pour se plaindre des douleurs qu'ils subissent depuis des semaines, des mois, voire des années. Ensuite, ils passent le reste de leur vie à prendre des médicaments et à se ménager. Pourtant, la douleur persiste, surtout lorsque le corps s'habitue aux antidouleurs. Ce que beaucoup ignorent, c'est qu'un antidouleur alternatif pourrait être les étirements quotidiens, et c'est totalement gratuit.

Récapitulons les bienfaits des étirements pour soulager la douleur :

- Augmentation de la tolérance à la douleur
- Perte de poids pour un corps plus mince et moins de pression sur les muscles et les articulations
- Amélioration de l'humeur
- Renforcement des muscles et capacité à accomplir plus de tâches par soi-même (indépendance)
- Moins de douleurs et de courbatures
- Amélioration de la flexibilité
- Meilleur sommeil
- Amélioration de la circulation, donc meilleur fonctionnement des organes et des muscles
- Amélioration des capacités cognitives (esprit moins embrumé)
- Augmentation de l'énergie
- Attitude plus positive envers le vieillissement

## **Blessures**

Les seniors sont souvent confrontés à la peur constante de se blesser. Attraper votre petite-fille lorsqu'elle se jette dans vos bras va-t-il vous tirer un muscle du dos ? Allez-vous glisser sur une pente raide parce que vous n'êtes plus assez fort pour rester stable sur vos pieds ? Les blessures font partie de la vie, mais vous n'êtes pas obligé d'en être la victime la plus fréquente. Avec des étirements réguliers, vos muscles deviennent plus forts, plus flexibles et prêts pour une action soudaine ou un effort intense. Les exercices d'étirement qui préviennent les blessures sont ceux qui préparent les principaux groupes musculaires avant de les solliciter. Si vous souhaitez améliorer vos compétences en matière d'équilibre, divers exercices d'étirement qui renforcent le tronc peuvent vous y aider.

## **Alignement du corps**

L'alignement du corps est la manière dont la tête, les épaules, la colonne vertébrale, les hanches, les genoux et les chevilles sont reliés et alignés. Lorsque le corps est correctement aligné, la colonne vertébrale est soulagée du stress supplémentaire, ce qui améliore la posture tout en atténuant les douleurs musculaires et articulaires. Un mauvais alignement du corps peut entraîner les problèmes suivants :

- Douleurs chroniques au dos, au cou et aux épaules
- Syndrome du canal carpien
- Sciatique
- Maux de tête
- Fatigue
- Atrophie musculaire et faiblesse
- Difficulté à respirer
- Blessures aux pieds, aux genoux, aux hanches et au dos
- Syndrome de l'intestin irritable
- Impingement et compression nerveuse
- Chutes

# AVOIR UNE VIE ACTIVE

La science ne peut pas pleinement expliquer pourquoi une personne obtient un résultat particulier en étirant ou en suivant un régime spécifique, tandis qu'une autre personne ayant les mêmes habitudes obtient un résultat complètement différent. Nos corps réagissent et traitent les activités, la nourriture et les informations de manière différente. En ce qui concerne les étirements, la constance est la clé. Si vous vous découragez en cours de route, rappelez-vous de vous étirer chaque jour, peu importe les autres activités que vous faites. Le meilleur conseil pour l'exercice ou les étirements est de ne pas vous comparer aux autres. Ce concept peut être difficile à appliquer lorsque vous travaillez en groupe ou comparez vos notes, mais il reste un conseil précieux.

C'est comme jouer au golf. À moins que vous ne soyez un golfeur professionnel, vous jouez pour battre votre propre score. Vous vous mesurez à vous-même. Les étirements sont un peu comme une partie de golf. Vous étirez un peu plus ou maintenez un mouvement problématique quelques secondes de plus. N'oubliez jamais de ne pas trop étirer vos muscles. Une routine d'étirements est essentielle car elle garde vos muscles flexibles et capables d'exécuter pleinement leur amplitude de mouvement. L'ensemble de l'amplitude de mouvement est crucial pour réaliser l'activité que vous souhaitez faire. Les étirements peuvent y contribuer lorsque vous donnez le meilleur de vous-même. Certains seniors adorent les étirements, tandis que d'autres les détestent pour diverses raisons.

Quelle que soit la situation, il est essentiel de trouver un moyen d'aimer les étirements. Considérez les étirements comme une bouée de sauvetage pour votre avenir. S'étirer aujourd'hui est la clé pour éviter les chutes à 80 ou 90 ans. Les étirements vous permettront de danser au mariage de vos petits-enfants ! Bien que nous ayons tous des corps différents, nous pouvons tous bénéficier des étirements si nous les pratiquons chaque jour. Les étirements ne prennent pas beaucoup de temps et vous n'avez pas besoin de quitter votre domicile. S'il fait froid dehors, vous pouvez toujours vous étirer à l'intérieur pour garder vos muscles au chaud. Il vous suffit de créer une routine d'étirements que vous pouvez faire partout.

## **Concevez votre programme d'étirements quotidien**

Vos étirements doivent être effectués avant votre routine quotidienne de fitness. Faire des étirements tous les jours aura un impact significatif sur votre niveau de forme, votre flexibilité et votre mobilité corporelle générale. En tant que senior, tout ce qui peut augmenter votre mobilité est essentiel ! La mobilité améliore vos chances de maintenir votre forme physique et votre indépendance tout au long de votre vie.

Certains seniors ne se rétablissent jamais après une chute passée 70 ans s'ils ne sont pas en bonne condition physique. Cela devrait être une raison suffisante pour commencer à s'étirer immédiatement ! Mais vous ne pouvez pas le faire parce que vous n'avez pas de plan ou de programme, ce qui nous amène à la suite : comment planifier. Lorsque vous concevez votre programme d'étirements, prenez en compte vos objectifs. Quels sont vos objectifs maintenant que vous êtes dans le club des seniors ? Essayez-vous de perdre du poids ? Voulez-vous être en meilleure santé pour faire plus de choses avec vos enfants et petits-enfants ? Qu'en est-il des éléments de votre liste de choses à faire ?

Peut-être y a-t-il une longue randonnée ou des vacances sur votre liste, ou un endroit que vous avez toujours rêvé de visiter, mais avec beaucoup de marche. Les gens ont souvent un grand tour qu'ils souhaitent faire après la retraite, et découvrent alors qu'ils ne sont pas à la hauteur des rigueurs d'un long voyage. Lorsque vous pensez aux objectifs, prenez également en compte votre indépendance tout au long de la vie. Vous ne voulez pas être une personne constamment préoccupée par les activités supplémentaires de peur de tomber. Avoir des objectifs vous aide à rester motivé et vous permet également de mesurer vos progrès.

Si vous êtes un senior en bonne santé, vous devriez avoir au moins 20 minutes d'activité physique modérée chaque jour. Si vous n'avez pas le temps pour 20 minutes, vous pouvez faire 10 minutes d'exercice plus vigoureux quotidiennement. Nous tenons à ajouter qu'il est important de consacrer au moins 5 ou 6 minutes aux étirements chaque jour. Si les étirements deviennent une partie de votre routine quotidienne de fitness, vous constaterez des bénéfices pour votre santé encore plus importants.

Nous ne saurions trop insister sur l'importance des étirements pour vous aider à rester sur vos pieds et continuer à faire les choses que vous aimez. Si vous débutez dans l'exercice, vous n'êtes pas seul.

Beaucoup de seniors trouvent enfin le temps de se remettre en activité. Même de petites quantités d'exercice sont bénéfiques. Si vous ne pouvez pas atteindre les 20 minutes quotidiennes au début, ne vous inquiétez pas. Chaque minute d'activité physique compte. Si vous faites plus aujourd'hui que hier, la semaine dernière ou le mois dernier, c'est déjà un progrès ! Soyez fier de vous remettre en mouvement. Votre parcours vers une meilleure santé est un marathon, pas un sprint !

Essayez de planifier des activités dans votre journée, même si vous êtes occupé. Montez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur. Garez-vous plus loin dans le parking. Si vous avez un chien, promenez-le plus souvent – ce sera bénéfique pour vous deux. Trouvez un moyen de rendre le stretching et l'exercice personnels et motivants. Pendant que vous vous étirez, essayez de dépasser légèrement vos limites par rapport au jour précédent. Lorsque vous commencez un programme de stretching et de fitness pour la vie, choisissez des activités que vous aimez. Plus vous apprécierez vos activités, plus vous aurez envie de bouger régulièrement.

### **Les étirements améliorent la flexibilité**

Nous avons souvent parlé de flexibilité, mais peut-être pas de son importance après soixante ans. À cet âge, il peut être tentant de ralentir, mais cela peut entraîner des problèmes de santé, comme une fracture de la hanche à 80 ans après un faux pas. Rester actif est crucial, et les étirements jouent un rôle clé. Comme l'a dit John Ford, physiologiste de l'exercice : "Les étirements augmentent l'amplitude de mouvement à court et long terme." Cependant, pour en tirer des bénéfices durables, il est essentiel de s'étirer quotidiennement, six jours par semaine.

## **Faites ce que vous aimez**

En suivant une routine d'étirements, vous verrez également une amélioration de vos performances dans vos activités favorites. Si vous jouez encore au golf, vos parties s'en trouveront améliorées. Vous pourriez aussi remarquer que votre service au tennis est plus précis et que vous êtes plus rapide au filet. Avec des muscles mieux étirés, ils seront prêts à répondre quand vous en aurez besoin. En augmentant votre flexibilité, vous gagnez en puissance musculaire, ce qui vous permet d'être plus compétitif, quel que soit votre âge.

## **Les étirements facilitent la vie quotidienne**

Que ce soit pour travailler dans le jardin ou accomplir d'autres tâches, vous aurez plus d'énergie grâce aux étirements. Une routine d'étirements rendra vos muscles plus souples et augmentera votre flexibilité, ce qui facilitera grandement votre vie quotidienne. Imaginez-vous vous lever sans effort de votre coussin de jardinage pour accueillir chaleureusement votre fille et vos petits-enfants ! À 70 ans, certaines personnes ont du mal à entrer et sortir de leur voiture. Ne laissez pas cela vous arriver. Penchez-vous, pliez-vous, accroupissez-vous – ce sont des mouvements que nous devons continuer à faire en vieillissant. Choisissez de rester mobile et flexible grâce aux étirements, qui prolongent vos muscles et améliorent votre souplesse. Ces actions sont vraiment transformatrices.

## **Les étirements amélioreront votre stabilité**

Combien de personnes âgées perdent leur indépendance à cause de chutes ? La réponse est : beaucoup trop ! Les étirements augmentent votre amplitude de mouvement, et si celle-ci est limitée, le risque de tomber et de se blesser est plus élevé. Une routine quotidienne d'étirements améliore également la coordination et les réflexes. Les étirements vous aident à identifier les déséquilibres à corriger pour stabiliser votre corps.

Si vous remarquez qu'une jambe ou une hanche est plus souple que l'autre, concentrez-vous sur l'étirement du côté le plus raide. Cela renforcera et stabilisera le côté plus faible de votre corps. Soyez attentif à vos sensations pendant les étirements pour mieux comprendre comment votre corps fonctionne. Portez une attention particulière à vos côtés forts et faibles, et accordez un peu plus d'attention aux côtés plus faibles.

### **Réduisez les risques de chutes**

Les étirements réduisent également le risque de blessures lors de vos activités favorites. Randi Blackmon, physiologiste de l'exercice certifiée par l'ACSM à Houston, Texas, explique : "Pour compenser une amplitude de mouvement réduite, vous pourriez vous pencher en avant, ce qui pourrait stresser votre dos, ou tourner vos genoux vers l'intérieur, ce qui pourrait provoquer des douleurs dans les articulations externes." Pouvoir bouger et faire des activités sans douleur vaut bien la peine de s'étirer quotidiennement.

### **Les étirements apaisent votre corps après l'exercice**

Après un exercice, il est crucial de donner à votre corps le temps de se détendre. S'étirer après une activité intense offre plusieurs bienfaits : cela réduit votre fréquence cardiaque, calme votre respiration et diminue votre niveau d'adrénaline. Pendant ces étirements de récupération, votre corps retrouve son état naturel. Il est conseillé de s'étirer avant et après l'exercice. Lors de l'étirement post-exercice, respirez profondément pour augmenter la circulation sanguine et apporter des nutriments essentiels à vos muscles.

## **Les étirements vous aident à vous détendre**

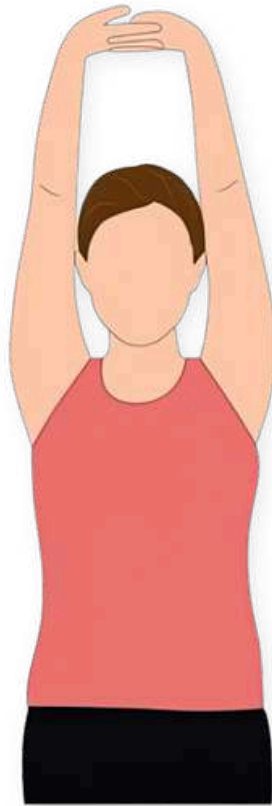
La relaxation est l'un des bienfaits mentaux des étirements. Si vous leur donnez une chance, les étirements vous feront vous sentir bien physiquement et mentalement. Les étirements conscients sont essentiels pour votre bien-être mental. Cette activité peut réduire le stress chronique, ce qui en fait une alternative intéressante au chocolat ! Nous savons tous qu'il est difficile de résister à un bon chocolat, mais les étirements sont une activité zen qui vous apporte un état de calme sans prendre de poids. Alors, à vous de décider : les étirements ou le chocolat ?

Si vous associez vos étirements à une respiration profonde, cela peut devenir une forme de méditation. Relâchez mentalement tout ce qui vous stresse à chaque expiration. Étirez-vous de manière intentionnelle, en essayant d'allonger vos muscles un peu plus à chaque fois, sans provoquer de douleur ni de blessure. En vous étirant de manière consciente et réfléchie, vous pouvez obtenir le coup de pouce mental nécessaire pour relever les défis de la vie senior.

Dans le prochain chapitre, nous allons enfin entrer dans le vif du sujet et découvrir ensemble les différents exercices d'étirements que vous pourrez pratiquer. Prêts ? Allons-y !

# BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE

L'étirement au-dessus de la tête sollicite les muscles externes de vos bras. Inspirez en levant les bras vers le haut, puis expirez en les ramenant vers le bas.



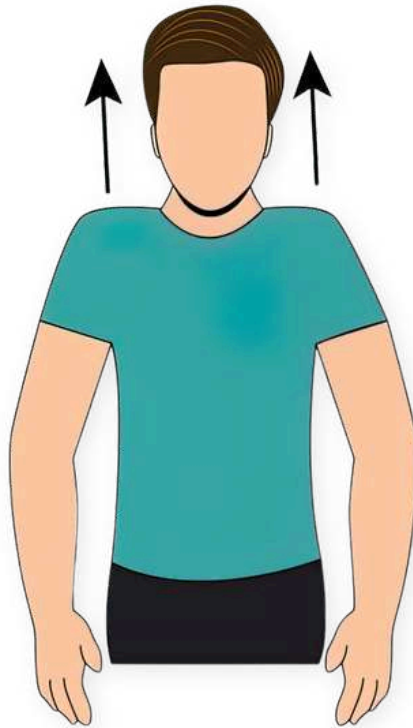
BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE

## INSTRUCTIONS

- Levez les bras et étendez-les au-dessus de votre tête.
- Gardez les **paumes tournées vers le bas**.
- Entrelacez vos doigts.
- Maintenez l'étirement au-dessus de la tête pendant 10 secondes.
- Ensuite, abaissez vos bras.
- Répétez ce mouvement 8 fois.
- Vous pouvez aussi tenter avec les paumes tournées vers le haut, comme sur l'image. C'est une question de préférence.

# ÉLEVATIONS DES ÉPAULES

Les élévations des épaules ressemblent à des haussements d'épaules, mais sont exécutées lentement et de manière intentionnelle. Cet étirement améliore la mobilité des épaules et apporte plus de flexibilité au dos et au cou. Il cible les muscles trapèzes situés de chaque côté de votre cou et aide à maintenir une posture correcte.



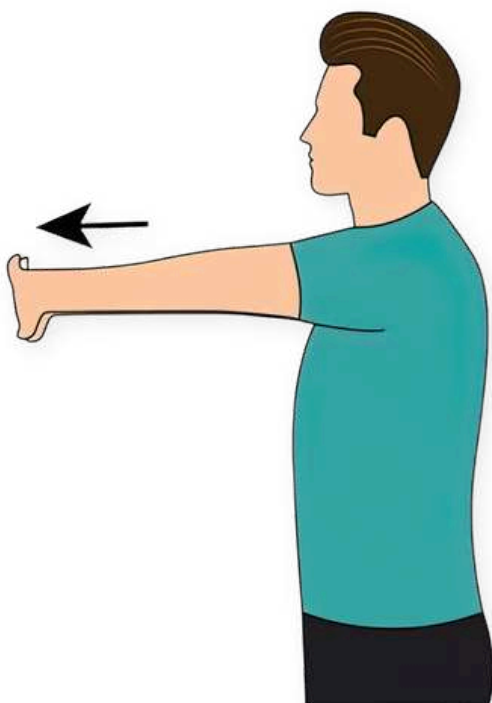
ÉLEVATIONS DES ÉPAULES

## INSTRUCTIONS

- Gardez vos bras le long du corps.
- Montez lentement les épaules aussi haut que possible.
- Maintenez cette position pendant 5 secondes.
- Détendez vos épaules et redescendez-les.
- Répétez ce mouvement 6 fois.

# EXTENSION DES BRAS VERS L'AVANT

Cet étirement augmente la flexibilité et l'amplitude des mouvements.



EXTENSION DES BRAS  
VERS L'AVANT

## INSTRUCTIONS

- Étendez vos bras droit devant vous à la hauteur des épaules.
- Tournez vos paumes vers l'extérieur.
- Entrelacez vos doigts, avec le dos de vos mains tourné vers vous.
- Ressentez l'étirement dans les bras, les épaules et le haut du dos.
- Maintenez pendant 5 secondes, puis répétez 6 fois au total.



# ÉTIREMENTS TRICEPS

Cet exercice étire les obliques internes et externes, les triceps et le grand dorsal. Il augmente votre flexibilité et aide à prévenir les blessures.



ÉTIREMENTS TRICEPS

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Levez le bras gauche bien droit, pointez le coude vers le haut et laissez l'avant-bras tomber derrière votre tête.
- Attrapez le coude gauche avec votre main droite, tirez vers la droite et maintenez la position pendant 5 secondes.
- Revenez à la position de départ, puis répétez de l'autre côté.
- Effectuez 3 répétitions de chaque côté.

# OUVERTURE DE POITRINE

Cet étirement libère la tension dans vos épaules et vos biceps, et il ouvre la poitrine. Il augmente également l'amplitude de mouvement de l'épaule.



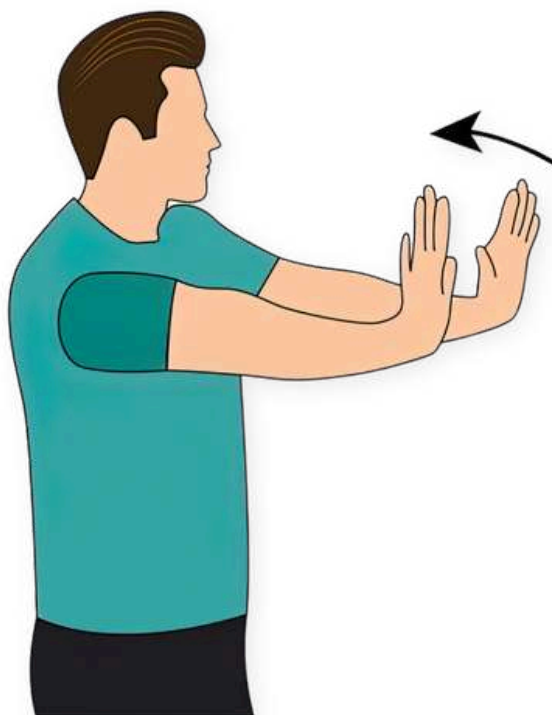
OUVERTURE DE POITRINE

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous droit avec les pieds légèrement écartés, détendez vos bras et inspirez.
- En gardant les épaules relâchées, joignez vos mains derrière votre dos.
- Tournez lentement vos coudes vers l'intérieur tout en tendant les bras.
- Soulevez doucement vos bras jusqu'à ressentir un étirement.
- Maintenez la position pendant 8 secondes, puis répétez 3 fois de plus.

# FLEXION DES POIGNETS VERS LE HAUT

Cet exercice augmentera la flexibilité de vos poignets et réduira le risque de blessures.



FLEXION DES POIGNETS  
VERS LE HAUT

## INSTRUCTIONS

- En position debout, étendez vos bras droit devant vous avec les paumes vers le bas.
- Avec les bras levés à hauteur des épaules, gardez les coudes bien droits.
- Pointez tous vos doigts vers le haut en direction du plafond et écartez-les en expirant.
- Maintenez cette position pendant 5 secondes.
- Abaissez vos bras et secouez-les pour les détendre.
- Répétez 3 fois de plus.

## FLEXION DES POIGNETS VERS LE BAS

Cet exercice étire vos muscles extenseurs et les muscles de la main qui travaillent ensemble pour étendre le poignet. Il stimule et améliore la circulation sanguine dans la région du poignet et prévient les blessures liées au syndrome du canal carpien.



FLEXION DES POIGNETS  
VERS LE BAS

### INSTRUCTIONS

- En position debout, étendez vos bras droit devant vous avec les paumes vers le bas.
- Pointez vos doigts vers le bas et ressentez l'étirement dans vos avant-bras et poignets.
- Respirez tout en maintenant cette position pendant 5 secondes.
- Abaissez vos bras et secouez-les pour les détendre.
- Répétez 3 fois de plus.

# ÉTIREMENT DES ÉPAULES

Cet exercice cible les muscles de la coiffe des rotateurs pour améliorer votre amplitude de mouvement. Il préviendra la douleur et réduira le risque de blessure.



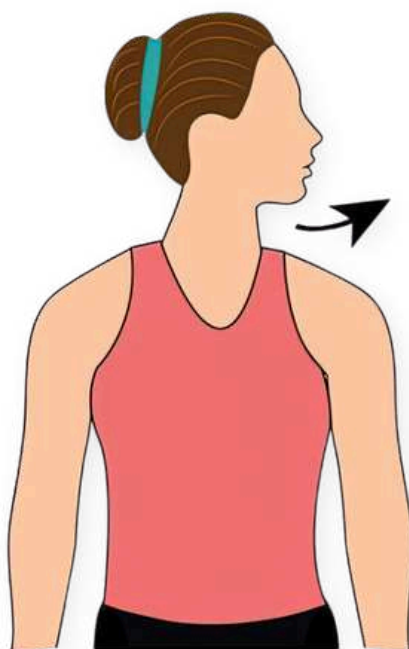
ÉTIREMENT DES ÉPAULES

## INSTRUCTIONS

- Posez votre main droite sur votre épaule gauche.
- Saisissez votre coude droit avec votre main gauche.
- Abaissez et reculez vos épaules tout en tirant doucement votre coude droit à travers votre poitrine.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Répétez de l'autre côté.
- Effectuez 6 répétitions de chaque côté.

# ROTATIONS DU COU

Cet exercice étire le muscle sterno-cléido-mastoïdien utilisé lors de la rotation de la tête. Il améliorera votre amplitude de mouvement, facilitera les rotations et soulagera les douleurs cervicales.



ROTATIONS DU COU

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous en position neutre.
- Placez vos pieds un peu plus larges que la largeur des épaules.
- Tournez votre visage d'un côté pour regarder par-dessus l'épaule.
- Maintenez cette position pendant 5 secondes.
- Revenez à la position neutre, puis tournez-vous de l'autre côté.
- Maintenez pendant 5 secondes supplémentaires.
- Répétez 3 fois de chaque côté.

# ÉTIREMENT DU COU EN POSITION ASSISE

Ceci est un excellent exercice pour détendre le cou et les épaules.



ÉTIREMENT DU COU  
EN POSITION ASSISE

## INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous en gardant le dos droit et les pieds à plat sur le sol.
- Entrelacez vos doigts derrière votre tête.
- Inclinez lentement votre tête vers l'arrière dans vos mains et levez votre visage vers le plafond.
- Abaissez votre coude droit vers le sol et pointez votre coude gauche vers le plafond.
- Ressentez un étirement doux mais soutenu dans votre cou pendant 2 respirations profondes, puis revenez lentement à la position de départ.
- Répétez de l'autre côté. Alternez 4 répétitions de chaque côté.

# ÉTIREMENT DU BAS DU DOS

Avec tous les gestes que nous faisons au quotidien, comme se baisser pour ramasser un objet etc...il y a toujours un risque de se blesser le bas du dos. Cet étirement garantit une plus grande flexibilité dans le bas du dos et limite les risques de blessures.



ÉTIREMENT DU BAS DU DOS

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous droit avec les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Pliez lentement le torse vers l'avant au niveau des hanches, en gardant les genoux légèrement fléchis, en relâchant vos bras et votre cou pendant que vous vous penchez.
- Ne vous penchez qu'à un tiers de la descente.
- Ressentez un léger étirement dans le bas du dos.
- Maintenez la position pendant 5 secondes.
- Revenez à la position de départ.
- Répétez cet étirement 6 fois.



# ÉTIREMENTS DES GENOUX

Cet étirement améliore la flexibilité du bas du dos et des hanches. Il travaille également les ischio-jambiers, les cuisses internes et externes, et aide à relâcher les muscles tendus dans ces zones.



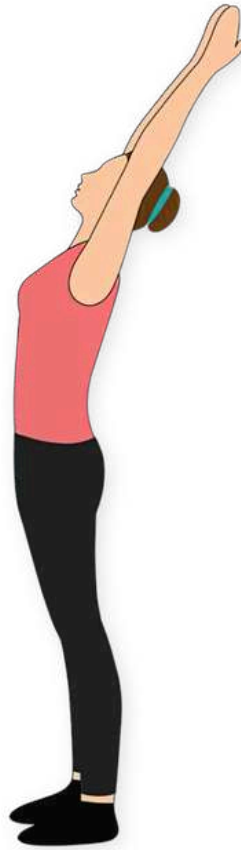
ÉTIREMENTS DES GENOUX

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous en position droite en vous appuyant contre un mur ou un objet stable pour maintenir votre équilibre.
- Soulevez un genou et tirez doucement vers le haut avec vos mains.
- Maintenez la position pendant quelques secondes, puis reposez le pied au sol et changez de côté.
- Prenez une respiration, puis répétez 5 fois de plus pour chaque jambe.

# ÉTIREMENT DES ABDOMINAUX

Cet exercice est idéal pour détendre le haut du corps avant une marche ou une course et est excellent pour améliorer la posture.



ÉTIREMENT DES ABDOMINAUX

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous à côté d'un mur pour maintenir votre équilibre.
- Étendez vos bras vers le haut en les levant au-dessus de votre tête.
- Placez vos paumes l'une contre l'autre et inclinez-vous légèrement vers l'arrière.
- Inspirez en vous étirant vers le haut, puis expirez en redescendant.
- Maintenez l'étirement pendant 5 secondes et répétez 6 fois.

# ROTATIONS DU TORSE

Cet étirement soulage les douleurs lombaires, augmente la flexibilité des muscles du dos et des côtés, et aide à améliorer la mobilité générale.



ROTATIONS DU TORSE

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous avec les pieds écartés à la largeur des épaules et pliez légèrement les genoux.
- Tournez doucement le haut de votre corps vers la gauche tout en regardant par-dessus votre épaule, sans forcer.
- Maintenez l'étirement pendant 5 secondes.
- Répétez de l'autre côté.
- Il est important d'effectuer un mouvement lent, régulier et fluide.
- Répétez le cycle 5 fois.

# ÉTIREMENT LATÉRAL EN POSITION DEBOUT

Cet exercice développe la flexibilité des bras, des épaules et des muscles du tronc. Il est excellent pour améliorer la force du haut du corps.



ÉTIREMENT LATÉRAL  
EN POSITION DEBOUT

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout avec les pieds légèrement plus écartés que la largeur des épaules.
- Levez la main gauche et pliez-la derrière votre tête.
- Saisissez votre coude gauche avec votre main droite et votre coude droit avec votre main gauche.
- Inclinez-vous vers la droite aussi loin que possible.
- Tenez pendant 5 secondes.
- Revenez à la position de départ.
- Répétez de chaque côté 5 fois.

# FLEXION ARRIÈRE EN POSITION ASSISE

Cet étirement est bénéfique pour le cou, la colonne vertébrale et le dos.



FLEXION ARRIÈRE  
EN POSITION ASSISE

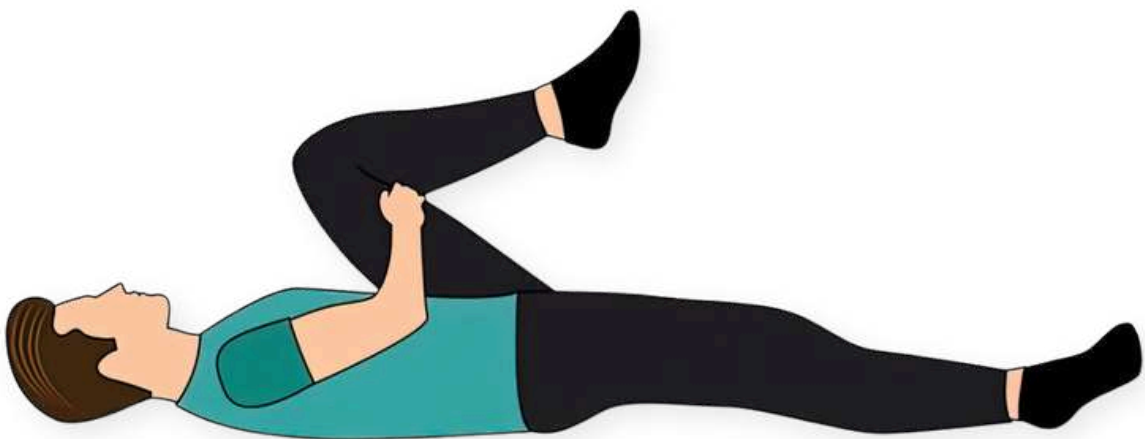
## INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous sur une chaise et placez vos pieds à plat sur le sol.
- Avec vos mains sur le bas de votre dos, inspirez profondément.
- En expirant, poussez la tête vers l'arrière et cambrez votre dos, en regardant vers le plafond (ne forcez pas trop sur le cou et la colonne vertébrale).
- Maintenez la position pendant 3 secondes; respirez et relâchez.
- Répétez ce mouvement au moins 4 fois.



# ÉTIREMENT GENOU-POITRINE

Cet exercice étire vos fléchisseurs de hanche, quadriceps, fessiers et bas du dos. Il aidera à améliorer la force, la flexibilité et la mobilité de votre dos et de vos hanches.



ÉTIREMENT GENOU-POITRINE

## INSTRUCTIONS

- Allongez-vous sur le dos avec les bras droits le long du corps.
- Gardez vos jambes droites, avec les genoux et les pieds joints.
- Ramenez le genou gauche vers votre tête en laissant la jambe droite à la position de départ.
- Attrapez la jambe pliée sous le genou et tirez-la progressivement vers votre poitrine.
- Maintenez cette position pendant 10 secondes.
- Revenez lentement à la position de départ et changez de jambe.
- Répétez 4 fois de chaque côté.

# ÉTIREMENT DU TORSE EN POSITION ASSISE

Cet exercice d'étirement améliorera vos mouvements de rotation, votre flexibilité et renforcera votre force centrale.



ÉTIREMENT DU TORSE  
EN POSITION ASSISE

## INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous par terre avec les deux jambes tendues devant vous.
- Croisez la jambe gauche par-dessus la droite tout en gardant le dos bien droit.
- Tournez lentement le haut du corps vers la gauche et regardez par-dessus votre épaule gauche.
- Placez votre bras gauche au sol pour vous soutenir.
- Passez votre bras droit par-dessus la jambe gauche et poussez la jambe gauche vers la droite.
- Maintenez cette position pendant 5 secondes.
- Changez de côté et répétez dans la direction opposée.
- Effectuez 5 répétitions de chaque côté.

# ÉTIREMENT EN POSITION DE SQUAT

Les étirements en squat préparent vos muscles et assurent une plus grande flexibilité tout en renforçant vos genoux, votre dos, vos chevilles, vos tendons et votre tendon d'Achille.



ÉTIREMENT EN  
POSITION DE SQUAT

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules, légèrement tournés vers l'extérieur.
- Tenez-vous à un objet solide si nécessaire.
- Accroupissez-vous aussi bas que possible sans ressentir d'inconfort.
- Maintenez l'étirement pendant 5 secondes, puis remontez à la position de départ.
- Répétez un total de 8 fois.

# ÉTIREMENTS QUADRICEPS

L'étirement des muscles quadriceps peut aider vos genoux et vos hanches à mieux bouger. Cet exercice est bénéfique pour vos muscles et articulations, en particulier au niveau des genoux, des hanches et du bas du dos.



ÉTIREMENTS QUADRICEPS

## INSTRUCTIONS

- Allongez-vous sur le côté en repliant votre bras sous votre tête pour le soutien, comme montré dans l'illustration.
- Gardez vos jambes empilées l'une sur l'autre, avec une légère flexion au niveau des hanches et des genoux.
- Attrapez votre cheville supérieure et tirez-la doucement vers l'arrière.
- Maintenez cette position pendant 15 secondes tout en gardant vos hanches poussées vers l'avant.
- Effectuez cet étirement deux fois, puis changez de côté.

# FENTES AVANT

Les fentes aident à stabiliser vos muscles et à améliorer votre équilibre.



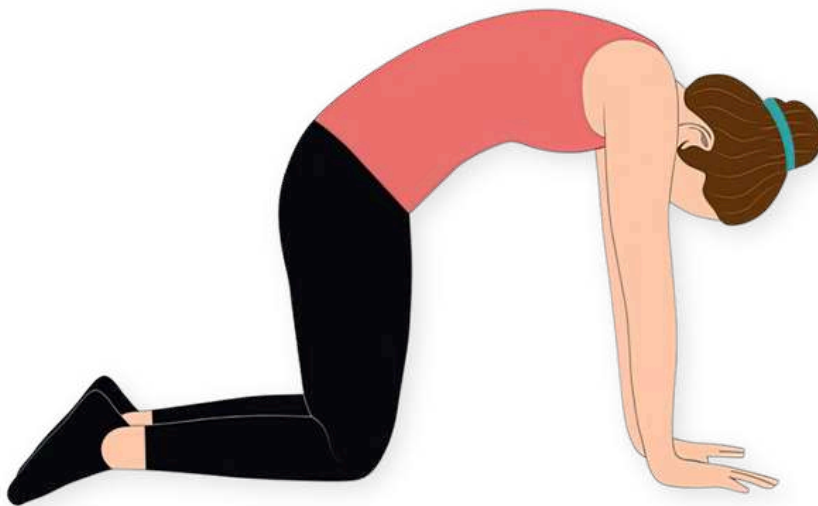
FENTES AVANT

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout avec votre main gauche sur un mur pour vous soutenir.
- Faites un grand pas avec votre jambe droite et maintenez brièvement la position.
- Revenez à la position de départ et répétez ce même mouvement 3 fois de plus.
- Maintenant, faites face à la direction opposée, en utilisant votre main droite sur le mur pour la stabilité, et répétez le même cycle.

# ÉTIREMENT DU DOS CAMBRÉ

Cet étirement aide à soulager la tension dans le bas du dos et à détendre toute raideur. En même temps, il renforce votre dos, vos hanches, votre poitrine et vos épaules. L'objectif de cet exercice est de favoriser et d'améliorer la mobilité ainsi que d'augmenter votre flexibilité.



ÉTIREMENT DU DOS CAMBRÉ

## INSTRUCTIONS

- Commencez en position à quatre pattes sur le sol, avec les mains et les genoux écartés à la largeur des hanches.
- Arquez le dos en tirant votre nombril vers la colonne vertébrale, puis maintenez la position pendant une brève seconde.
- Relâchez lentement les muscles en laissant votre ventre descendre naturellement vers le sol tout en expirant.
- Revenez à la position de départ et répétez 10 fois.

# ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS

Cet étirement cible les ischio-jambiers, les muscles fessiers et les muscles érecteurs de la colonne pour améliorer votre performance et votre flexibilité tout en prévenant les raideurs et les douleurs.



ÉTIREMENT DES  
ISCHIO-JAMBIERS

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis.
- Penchez-vous en avant et essayez de toucher vos orteils
- En vous penchant en avant, gardez la tête en position neutre.
- Maintenez cette position pendant 5 secondes.
- Respirez régulièrement sans retenir votre souffle et répétez 6 fois.

# ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS DE HANCHE

Cet exercice étire les muscles fléchisseurs de la hanche. Il améliorera vos articulations lors de la marche ou de la course, et aidera à prévenir les blessures et les douleurs dans les hanches et le bas du dos.



## ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS DE HANCHE

### INSTRUCTIONS

- Commencez à genoux sur le sol.
- Étendez votre jambe gauche vers l'avant, en gardant la cuisse parallèle au sol et le genou fléchi à 90°.
- Avec le genou droit au sol, assurez-vous que votre tibia est bien orienté vers l'arrière. Placez vos mains au sol pour l'équilibre.
- Inclinez-vous en avant pour étirer la cuisse droite et l'aîne, en maintenant la position pendant 5 secondes.
- Effectuez un total de 3 fois de chaque côté.

# ÉTIREMENT DE L'AINE

Cet exercice étire les muscles érecteurs du rachis et les adducteurs de la hanche. Il améliore votre stabilité et aide à prévenir les blessures à l'aine causées par des changements de direction rapides.



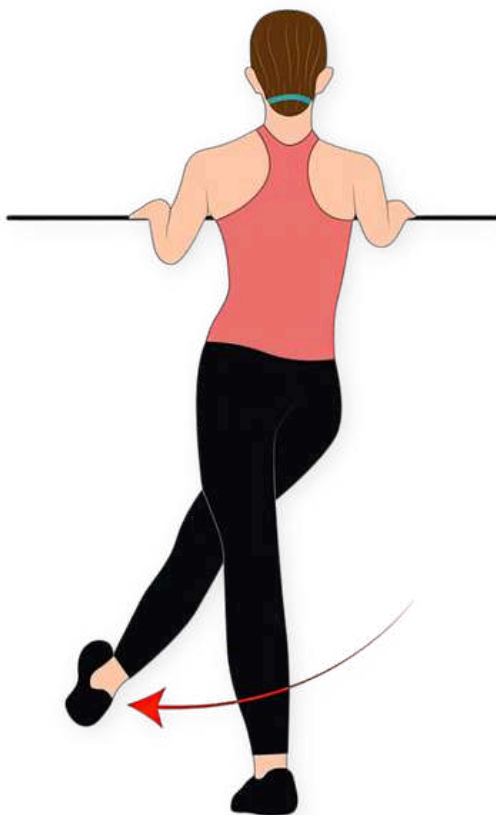
ÉTIREMENT DE L'AINE ASSIS

## INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous sur le sol en pliant les genoux et en rapprochant les plantes de vos pieds.
- Tenez vos pieds avec vos mains.
- Expirez en vous penchant en avant à partir de la taille pour un étirement profond.
- Laissez votre poitrine descendre aussi près du sol que possible.
- Maintenez la position pendant 20 secondes.
- Relâchez et répétez 3 fois.

# BALANCEMENTS LATÉRAUX DE LA JAMBE

Détendez les articulations de la hanche, améliorez l'équilibre et la coordination.



## BALANCEMENTS LATÉRAUX DE LA JAMBE

### INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules, en vous tenant à une table solide ou à un mur.
- Avancez légèrement la jambe droite en la gardant droite.
- Levez cette jambe sur le côté.
- Balancez votre jambe à travers votre corps.
- Balancez-la d'un côté à l'autre 8 fois, en engageant vos abdos.
- Répétez avec l'autre jambe et effectuez 2 cycles au total.

# ÉLÉVATIONS DE JAMBE ARRIÈRE

Cet étirement renforce le bas du dos, les fessiers et les ischio-jambiers, les rendant moins sujets aux blessures.



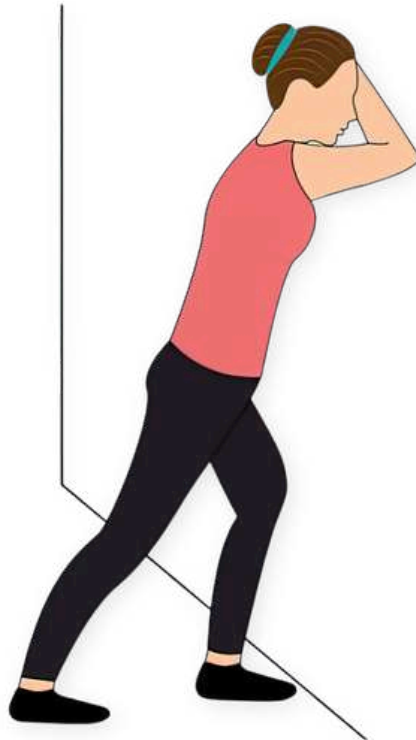
ÉLÉVATIONS DE JAMBE ARRIÈRE

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous droit et accrochez-vous à une chaise pour maintenir votre stabilité.
- Avec un mouvement lent, levez une jambe droite vers l'arrière (ne la poussez pas trop loin pour éviter l'inconfort).
- Maintenez la jambe en position pendant 3 secondes, puis revenez à la position de départ. Passez à l'autre jambe et répétez.
- Répétez l'ensemble du cycle 8 fois au total.

# ÉTIREMENT DU MOLLET

Cela étirera vos muscles gastrocnémien, qui sont sollicités lors de la marche. Cela aide à prévenir les blessures et les douleurs au mollet.



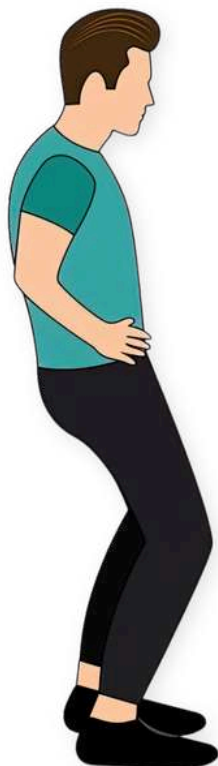
ÉTIREMENT DU MOLLET

## INSTRUCTIONS

- Placez vos mains ou vos bras sur un mur devant vous.
- Avancez le pied gauche, avec la jambe fléchie.
- Gardez la jambe droite droite.
- Déplacez lentement vos hanches vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le mollet de votre jambe droite.
- Gardez le talon droit à plat et maintenez la position pendant 5 secondes.
- Changez de jambe et répétez. Faites 3 cycles au total.

# SQUATS PARTIELS

Cet exercice étire vos quadriceps, ischio-jambiers, tendon d'Achille, mollets et chevilles. Il améliore la mobilité et aide à prévenir les chutes. C'est un excellent exercice pour améliorer l'endurance lors de la marche.



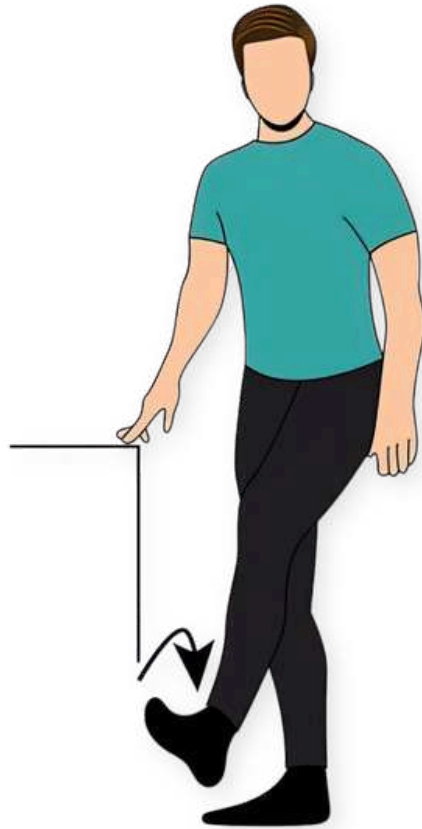
SQUATS PARTIELS

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous debout avec les pieds écartés à la largeur des épaules.
- Placez vos mains sur les hanches pour l'équilibre et engagez vos abdominaux.
- Adoptez une position avec les genoux fléchis (environ un quart de squat).
- Maintenez la position pendant 5 secondes, puis détendez-vous en vous redressant.
- Répétez cet exercice 5 fois supplémentaires.

# ROTATIONS DE CHEVILLE

Cet étirement améliorera votre flexibilité, augmentera la stabilité de vos chevilles et préviendra les blessures lors de la marche.



ROTATIONS DE CHEVILLE

## INSTRUCTIONS

- Tenez-vous droit avec les pieds écartés à la largeur des hanches.
- Tenez-vous à une table pour maintenir votre équilibre et soulevez légèrement votre pied gauche du sol.
- Faites pivoter votre cheville dans le sens des aiguilles d'une montre pendant 5 rotations, puis dans le sens inverse pendant 5 rotations supplémentaires. Changez de jambe.
- Répétez le cycle 3 fois.

# LE DÉFI 30 JOURS

Commencez lentement et en douceur pour éviter les blessures. Écoutez votre corps et ajustez les étirements à un niveau qui vous convient. Concentrez-vous sur une respiration profonde et ne forcez jamais votre corps dans des positions douloureuses.

## COMMENT LIRE LE DÉFI 30 JOURS

Il y a cinq exercices à faire chaque jour.  
Effectuez-les dans l'ordre indiqué

Le nom de l'exercice

Le numéro de page où vous trouverez les instructions pour l'exercice

Cliquez sur le bouton pour vous rendre rapidement à la page de l'exercice

1

BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE

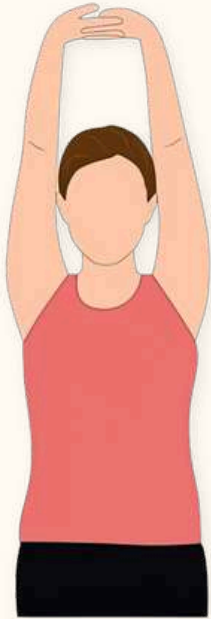
PAGE 12

# ACCÈS RAPIDE AUX JOURS DU DÉFI

CLIQUEZ SUR LES CASES POUR ACCÉDER  
RAPIDEMENT AU JOUR DE VOTRE CHOIX

<a href="#"><u>JOUR 1</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 2</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 3</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 4</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 5</u></a>
<a href="#"><u>JOUR 6</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 7</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 8</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 9</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 10</u></a>
<a href="#"><u>JOUR 11</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 12</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 13</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 14</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 15</u></a>
<a href="#"><u>JOUR 16</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 17</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 18</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 19</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 20</u></a>
<a href="#"><u>JOUR 21</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 22</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 23</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 24</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 25</u></a>
<a href="#"><u>JOUR 26</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 27</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 28</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 29</u></a>	<a href="#"><u>JOUR 30</u></a>

1



**BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE**

PAGE 26

2



**ÉTIREMENT DES ÉPAULES**

PAGE 33

3



**ROTATIONS DU TORSE**

PAGE 39

4



**ÉTIREMENT EN POSITION DE SQUAT**

PAGE 44

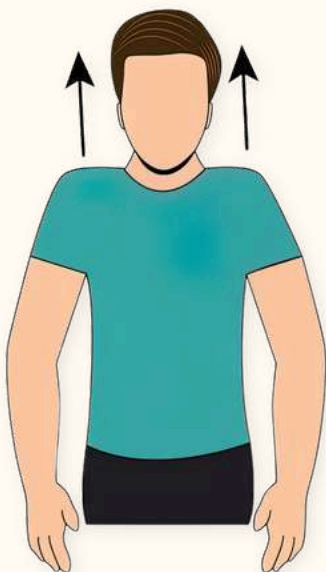
5



**ÉTIREMENT DE L'AINE**

PAGE 50

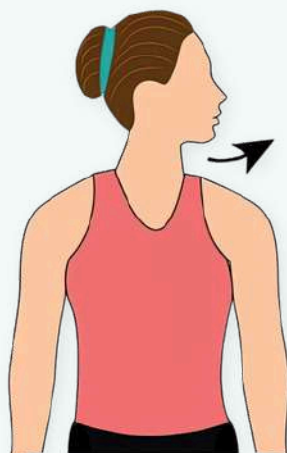
1



**ÉLEVATIONS DES ÉPAULES**

PAGE 27

2



**ROTATIONS DU COU**

PAGE 34

3



**ÉTIREMENT LATÉRAL EN POSITION DEBOUT**

PAGE 40

4



**ÉTIREMENT QUADRICEPS**

PAGE 45

5

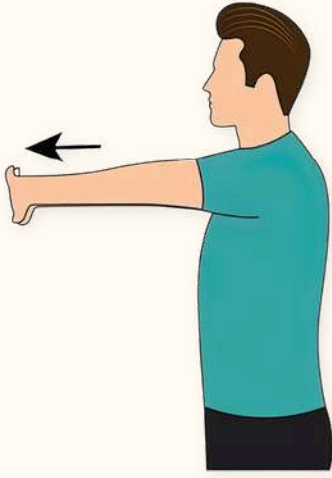


**BALANCEMENTS LATÉRAUX DE LA JAMBE**

PAGE 51

# JOUR 3

1



**EXTENSION DES BRAS VERS L'AVANT**

PAGE 28

2



**ÉTIREMENT DU COU EN POSITION ASSISE**

PAGE 35

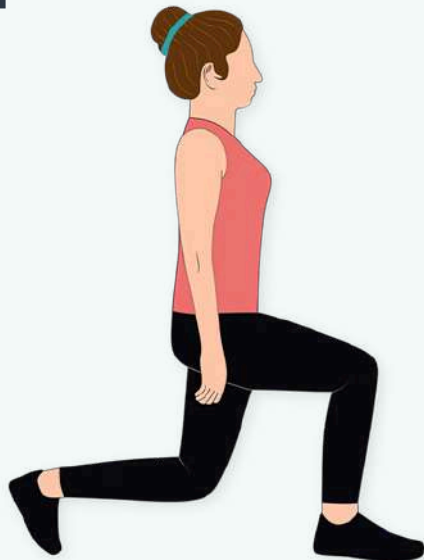
3



**FLEXION ARRIÈRE EN POSITION ASSISE**

PAGE 41

4



**FENTES AVANT**

PAGE 46

5



**ÉLÉVATIONS DE JAMBE ARRIÈRE**

PAGE 52

# JOUR 4

1



**ÉTIREMENTS  
TRICEPS**

PAGE 29

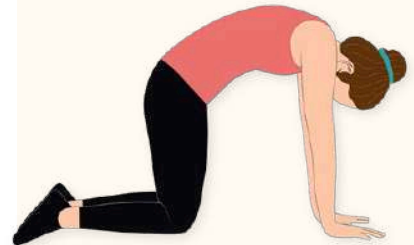
2



**ÉTIREMENT DU  
BAS DU DOS**

PAGE 36

3



**ÉTIREMENT DU  
DOS CAMBRÉ**

PAGE 47

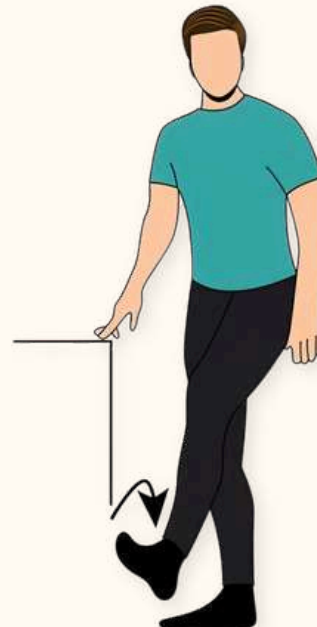
4



**SQUATS PARTIELS**

PAGE 54

5



**ROTATIONS DE CHEVILLE**

PAGE 55

1



**OUVERTURE DE POITRINE**

PAGE 30

2



**ÉTIREMENT DES GENOUX**

PAGE 37

3



**ÉTIREMENT DU TORSO EN POSITION ASSISE**

PAGE 43

4



**ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS**

PAGE 48

5



**ÉTIREMENT DU MOLLET**

PAGE 53

1



**FLEXION DES POIGNETS  
VERS LE HAUT**

PAGE 31

2



**FLEXION DES POIGNETS  
VERS LE BAS**

PAGE 32

3



**ÉTIREMENT DES  
ABDOMINAUX**

PAGE 38

4



**ÉTIREMENT  
GENOU-POITRINE**

PAGE 42

5



**ÉTIREMENT DES  
FLÉCHISSEURS DE HANCHE**

PAGE 49

# JOUR 7 REPOS

Prenez une pose bien  
méritée. À demain !



1



**BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE**

PAGE 26

2



**ÉTIREMENT DES ÉPAULES**

PAGE 33

3



**ROTATIONS DU TORSE**

PAGE 39

4



**ÉTIREMENT EN POSITION DE SQUAT**

PAGE 44

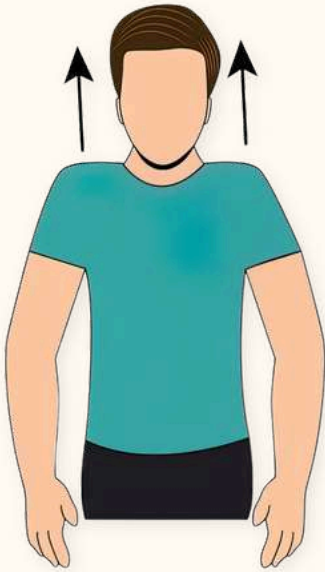
5



**ÉTIREMENT DE L'AINE**

PAGE 50

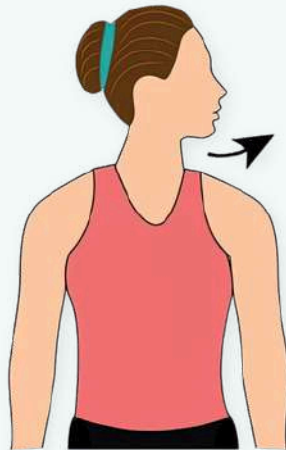
1



**ÉLÉVATIONS DES ÉPAULES**

PAGE 27

2



**ROTATIONS DU COU**

PAGE 34

3



**ÉTIREMENT LATÉRAL EN POSITION DEBOUT**

PAGE 40

4



**ÉTIREMENT QUADRICEPS**

PAGE 45

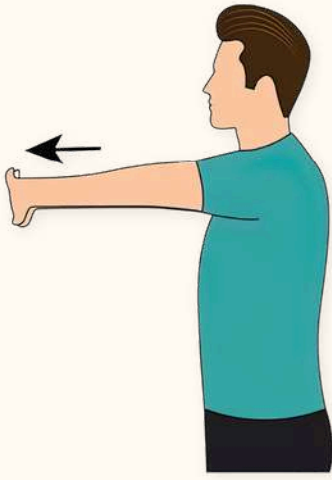
5



**BALANCEMENTS LATÉRAUX DE LA JAMBE**

PAGE 51

1



**EXTENSION DES BRAS VERS L'AVANT**

PAGE 28

2



**ÉTIREMENT DU COU EN POSITION ASSISE**

PAGE 35

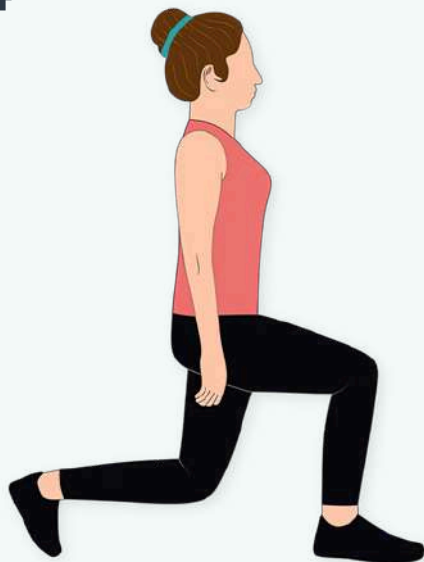
3



**FLEXION ARRIÈRE EN POSITION ASSISE**

PAGE 41

4



**FENTES AVANT**

PAGE 46

5



**ÉLÉVATIONS DE JAMBE ARRIÈRE**

PAGE 52

1



**ÉTIREMENTS  
TRICEPS**

PAGE 29

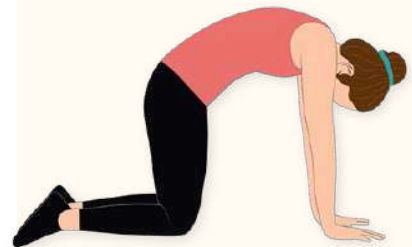
2



**ÉTIREMENT DU  
BAS DU DOS**

PAGE 36

3



**ÉTIREMENT DU  
DOS CAMBRÉ**

PAGE 47

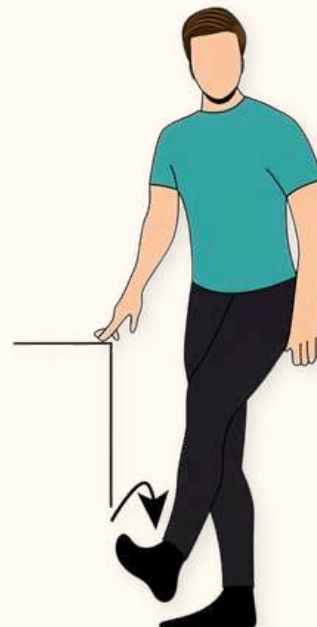
4



**SQUATS PARTIELS**

PAGE 54

5



**ROTATIONS DE CHEVILLE**

PAGE 55

1



**OUVERTURE DE POITRINE**

PAGE 30

2



**ÉTIREMENT DES GENOUX**

PAGE 37

3



**ÉTIREMENT DU TORSO EN POSITION ASSISE**

PAGE 43

4



**ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS**

PAGE 48

5



**ÉTIREMENT DU MOLLET**

PAGE 53

1



**FLEXION DES POIGNETS  
VERS LE HAUT**

PAGE 31

2



**FLEXION DES POIGNETS  
VERS LE BAS**

PAGE 32

3



**ÉTIREMENT DES  
ABDOMINAUX**

PAGE 38

4



**ÉTIREMENT  
GENOU-POITRINE**

PAGE 42

5



**ÉTIREMENT DES  
FLÉCHISSEURS DE HANCHE**

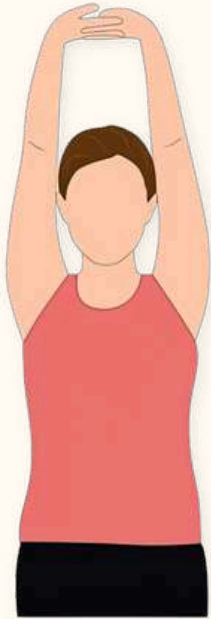
PAGE 49

# JOUR 14 REPOS

Prenez une pose bien  
méritée. À demain !



1



**BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE**

PAGE 26

2



**ÉTIREMENT DES ÉPAULES**

PAGE 33

3



**ROTATIONS DU TORSE**

PAGE 39

4



**ÉTIREMENT EN POSITION DE SQUAT**

PAGE 44

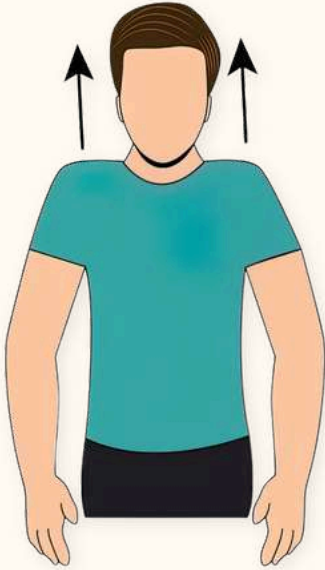
5



**ÉTIREMENT DE L'AINE**

PAGE 50

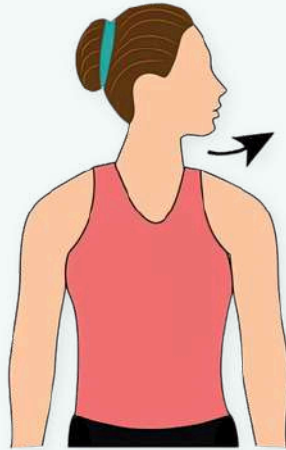
1



**ÉLÉVATIONS DES ÉPAULES**

PAGE 27

2



**ROTATIONS DU COU**

PAGE 34

3



**ÉTIREMENT LATÉRAL EN POSITION DEBOUT**

PAGE 40

4



**ÉTIREMENT QUADRICEPS**

PAGE 45

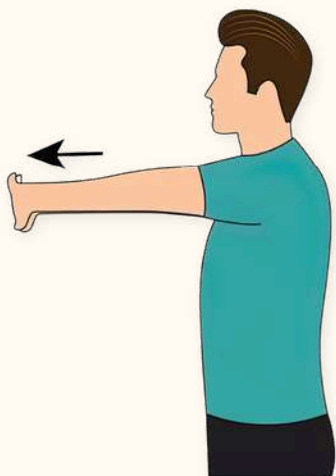
5



**BALANCEMENTS LATÉRAUX DE LA JAMBE**

PAGE 51

1



**EXTENSION DES BRAS VERS L'AVANT**

PAGE 28

2



**ÉTIREMENT DU COU EN POSITION ASSISE**

PAGE 35

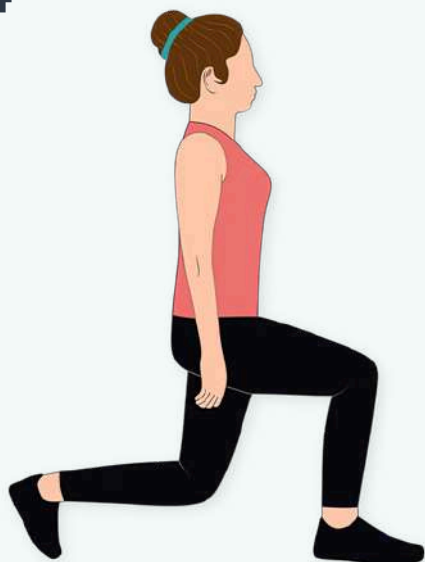
3



**FLEXION ARRIÈRE EN POSITION ASSISE**

PAGE 41

4



**FENTES AVANT**

PAGE 46

5



**ÉLÉVATIONS DE JAMBE ARRIÈRE**

PAGE 52

1



**ÉTIREMENTS  
TRICEPS**

PAGE 29

2



**ÉTIREMENT DU  
BAS DU DOS**

PAGE 36

3



**ÉTIREMENT DU  
DOS CAMBRÉ**

PAGE 47

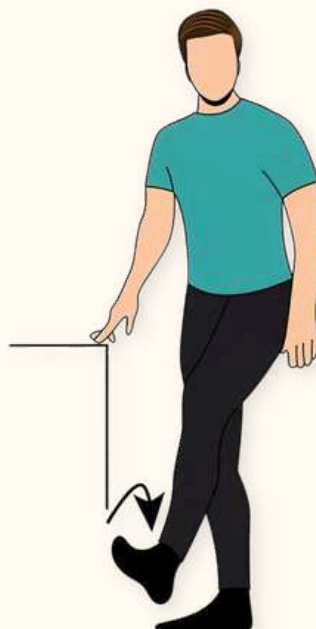
4



**SQUATS PARTIELS**

PAGE 54

5



**ROTATIONS DE CHEVILLE**

PAGE 55

1



**OUVERTURE DE POITRINE**

PAGE 30

2



**ÉTIREMENT DES GENOUX**

PAGE 37

3



**ÉTIREMENT DU TORSO EN POSITION ASSISE**

PAGE 43

4



**ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS**

PAGE 48

5



**ÉTIREMENT DU MOLLET**

PAGE 53

1



**FLEXION DES POIGNETS  
VERS LE HAUT**

PAGE 31

2



**FLEXION DES POIGNETS  
VERS LE BAS**

PAGE 32

3



**ÉTIREMENT DES  
ABDOMINAUX**

PAGE 38

4



**ÉTIREMENT  
GENOU-POITRINE**

PAGE 42

5



**ÉTIREMENT DES  
FLÉCHISSEURS DE HANCHE**

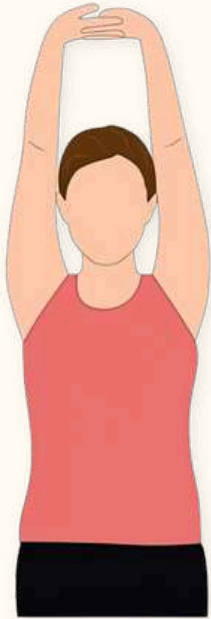
PAGE 49

# JOUR 21 REPOS

Prenez une pose bien  
méritée. À demain !



1



**BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE**

PAGE 26

2



**ÉTIREMENT DES ÉPAULES**

PAGE 33

3



**ROTATIONS DU TORSE**

PAGE 39

4



**ÉTIREMENT EN POSITION DE SQUAT**

PAGE 44

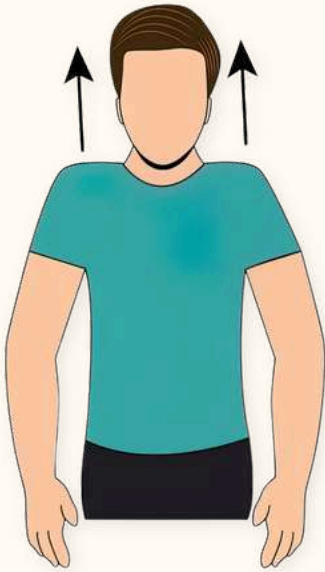
5



**ÉTIREMENT DE L'AINE**

PAGE 50

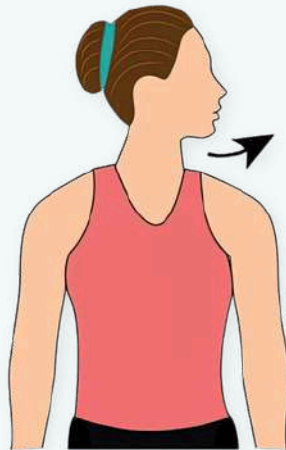
1



**ÉLÉVATIONS DES ÉPAULES**

PAGE 27

2



**ROTATIONS DU COU**

PAGE 34

3



**ÉTIREMENT LATÉRAL EN POSITION DEBOUT**

PAGE 40

4



**ÉTIREMENT QUADRICEPS**

PAGE 45

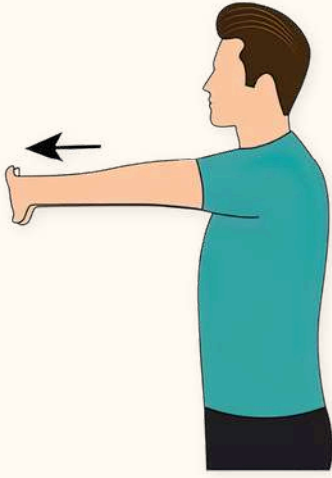
5



**BALANCEMENTS LATÉRAUX DE LA JAMBE**

PAGE 51

1



**EXTENSION DES BRAS VERS L'AVANT**

PAGE 28

2



**ÉTIREMENT DU COU EN POSITION ASSISE**

PAGE 35

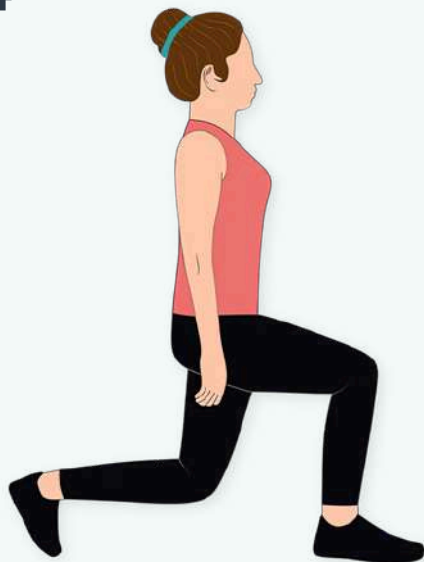
3



**FLEXION ARRIÈRE EN POSITION ASSISE**

PAGE 41

4



**FENTES AVANT**

PAGE 46

5



**ÉLÉVATIONS DE JAMBE ARRIÈRE**

PAGE 52

1



**ÉTIREMENTS  
TRICEPS**

PAGE 29

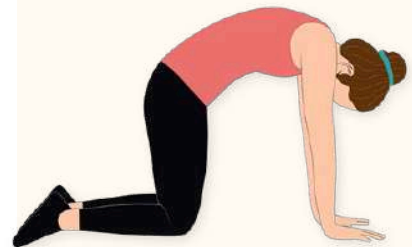
2



**ÉTIREMENT DU  
BAS DU DOS**

PAGE 36

3



**ÉTIREMENT DU  
DOS CAMBRÉ**

PAGE 47

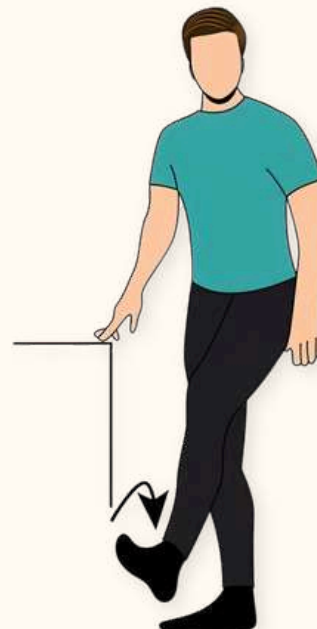
4



**SQUATS PARTIELS**

PAGE 54

5



**ROTATIONS DE CHEVILLE**

PAGE 55

1



**OUVERTURE DE POITRINE**

PAGE 30

2



**ÉTIREMENT DES GENOUX**

PAGE 37

3



**ÉTIREMENT DU TORSO EN POSITION ASSISE**

PAGE 43

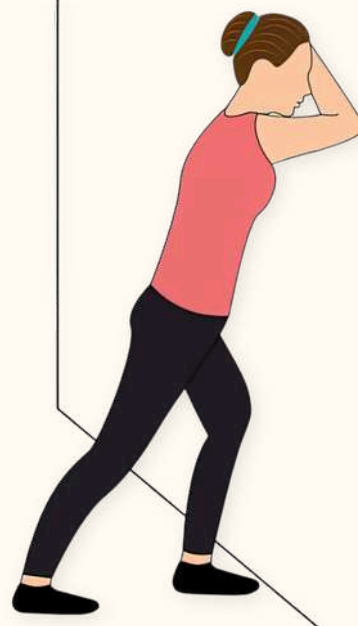
4



**ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS**

PAGE 48

5



**ÉTIREMENT DU MOLLET**

PAGE 53

1



**FLEXION DES POIGNETS  
VERS LE HAUT**

PAGE 31

2



**FLEXION DES POIGNETS  
VERS LE BAS**

PAGE 32

3



**ÉTIREMENT DES  
ABDOMINAUX**

PAGE 38

4



**ÉTIREMENT  
GENOU-POITRINE**

PAGE 42

5



**ÉTIREMENT DES  
FLÉCHISSEURS DE HANCHE**

PAGE 49

# JOUR 28

# REPOS

Prenez une pose bien  
méritée. À demain !



1



**BRAS AU-DESSUS DE LA TÊTE**

PAGE 26

2



**ÉTIREMENT DES ÉPAULES**

PAGE 33

3



**ROTATIONS DU TORSE**

PAGE 39

4



**ÉTIREMENT EN POSITION DE SQUAT**

PAGE 44

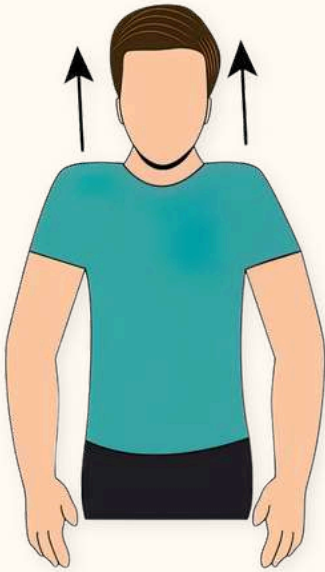
5



**ÉTIREMENT DE L'AINE**

PAGE 50

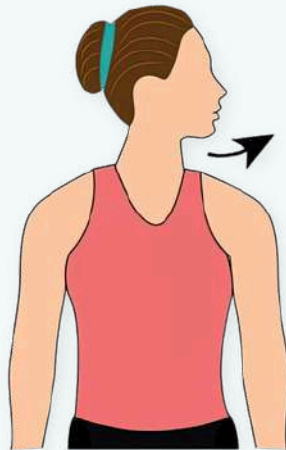
1



**ÉLÉVATIONS DES ÉPAULES**

PAGE 27

2



**ROTATIONS DU COU**

PAGE 34

3



**ÉTIREMENT LATÉRAL EN POSITION DEBOUT**

PAGE 40

4



**ÉTIREMENT QUADRICEPS**

PAGE 45

5



**BALANCEMENTS LATÉRAUX DE LA JAMBE**

PAGE 51

# FÉLICITATIONS !



Félicitations pour être arrivé à bout du Défi 30 jours d'étirements ! Votre persévérance a porté ses fruits, et atteindre cet objectif est véritablement remarquable. En prenant un moment pour réfléchir aux 30 derniers jours, pensez à l'impact positif que cela a eu sur votre bien-être physique et mental. Laissez ce sentiment d'accomplissement nourrir votre motivation pour maintenir cet élan au cours des 30 prochains jours. Continuez à vous dépasser et restez concentré. Vous êtes sur la bonne voie – continuez!

# LE MOT DE LA FIN

Bien que ceci soit la dernière page du livre, ce n'est pas la fin. Cela pourrait être le début d'un tout nouveau chapitre de votre vie. Vous êtes déjà sur le chemin de devenir une nouvelle version de vous-même, même si vous n'avez pas encore fait un seul étirement. Pourquoi ? Parce qu'à présent, vous avez acquis des informations précieuses. Grâce à ce livre, vous savez désormais combien il est crucial de s'étirer et de bouger régulièrement, non seulement pour vous, mais aussi pour vos proches.

Ce livre a exploré le vieillissement et son impact sur la flexibilité, ainsi que les avantages des étirements. Nous avons également abordé les douleurs et inconforts courants chez les seniors et comment les soulager. Ensuite, nous avons présenté les différents types d'étirements à pratiquer, expliqué ce que signifie « vivre activement » en tant que senior, et offert une large gamme d'étirements à essayer.

En résumé, ces exercices d'étirement pourraient raviver l'enthousiasme pour la vie qui a peut-être lentement diminué avec les années. Ils pourraient redonner de l'énergie à vos pas. Les étirements apportent une touche de jeunesse et de vitalité, et devinez quoi ? Vous méritez pleinement ces bienfaits !

Enfin, nous vous avons présenté plusieurs routines d'étirement à essayer, accompagnées d'une série de conseils pour les intégrer à votre quotidien. Désormais, vous savez que les étirements :

- Améliorent la flexibilité
- Renforcent la mobilité
- Réduisent les douleurs et inconforts
- Libèrent des hormones de bien-être
- Stimulent la circulation
- Augmentent les niveaux d'énergie
- Éliminent les kilos superflus
- Équilibrent les hormones
- Améliorent la posture
- Favorisent la santé et la fonctionnalité des organes

La période de la retraite est une phase pleine de possibilités et de nouvelles aventures. Ce n'est pas le début d'une série d'années sombres, mais plutôt une opportunité de redéfinir et de revitaliser votre vie. C'est le moment idéal pour ajuster votre routine et vous préparer à une décennie passionnante et pleine de vitalité.

Nous vous remercions sincèrement d'avoir acheté ce livre et d'avoir exploré les bienfaits d'une vie saine, active et épanouissante en tant que senior.

À une vie pleine d'énergie et de joie !

***L'équipe Vidalova***

 [retour au sommaire](#)