

# ÉTIREMENTS POUR LE JEU DE QUILLES

Note : Si vous avez récemment subi une intervention chirurgicale ou rencontré des problèmes d'ordre musculaire, consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'étirements ou d'entraînement physique.

Vous devriez vous étirer avant et après une activité et chaque fois que vous en ressentez le besoin.

## Comment s'étirer :

L'étirement devrait s'exécuter lentement sans donner d'à-coups. Continuez jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension. Gardez cette position pendant 5 à 15 secondes. La tension devrait alors disparaître. Si ce n'est pas le cas, relâchez peu à peu la position afin d'obtenir un degré de tension plus confortable. L'étirement simple réduit la contraction musculaire et prépare les tissus à l'étirement complet.

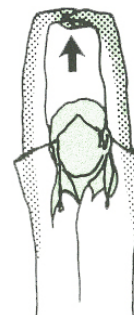
Après avoir maintenu l'étirement simple, bougez millimètre par millimètre jusqu'à ce que vous ressentiez à nouveau une légère tension. Il s'agit de l'étirement complet. Gardez la position pendant 5 à 10 secondes. Même principe : la tension devrait diminuer ou demeurer la même. Si, au contraire, elle s'accroît ou si vous ressentez de la douleur, vous êtes allé trop loin.

Relâchez doucement jusqu'à obtenir une tension confortable. L'étirement complet réduit la contraction musculaire et améliore la souplesse de façon sécuritaire.

Ne maintenez que des tensions confortables. La clé de l'étirement est que vous soyez détendu tout en concentrant votre attention sur les muscles que vous étirez. Votre respiration doit être lente, profonde et normale. Il importe peu jusqu'où vous pouvez étirer vos muscles. La relaxation post-étirement et la souplesse sont quelques-unes des conséquences positives d'un étirement assidu.

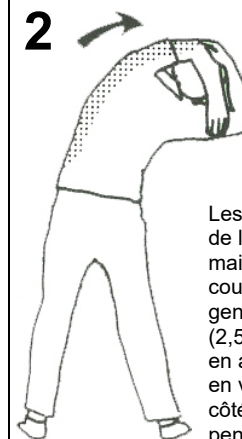
Avant d'entreprendre des étirements, chauffez-vous légèrement en marchant sur place et en balançant vos bras d'avant en arrière pendant 2 ou 3 minutes.

1



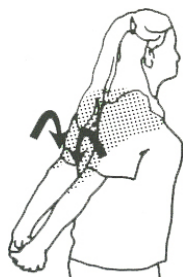
Partant de la position debout ou assise, croisez vos doigts au-dessus de la tête, bras tendus, paumes tournées vers le haut. Tirez légèrement sur les bras en vous courbant un peu en arrière, sans retenir votre respiration. Restez ainsi pendant 15 secondes. Cet exercice, qui peut être pratiqué n'importe où, n'importe quand, est excellent pour les personnes qui ont les épaules tombantes. Respirez normalement.

2



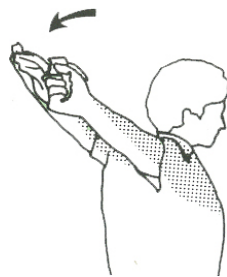
Les bras pliés au-dessus de la tête, placez votre main gauche sur votre coude droit. Fléchissez les genoux légèrement (2,5 cm) et tirez le coude en arrière, derrière la tête, en vous penchant sur le côté. Maintenez la position pendant 10 secondes. Recommencez avec l'autre bras. **Le fait de fléchir légèrement les genoux vous permet d'avoir un meilleur équilibre.** Respirez normalement.

3



Le prochain étirement s'exécute les doigts croisés derrière le dos. Rapprochez légèrement les omoplates en tirant sur vos bras, les coudes légèrement tournés vers l'intérieur. Il s'agit d'un excellent étirement pour les épaules et les bras et d'un bon exercice pour les personnes qui ont les épaules tombantes. Restez ainsi pendant 5 à 15 secondes. Répétez l'exercice deux fois. Ne retenez pas votre respiration.

4



Saisissez une serviette près des extrémités, les bras tendus, et faites passer les bras par-dessus la tête, puis derrière le dos. Ne forcez pas. Les mains doivent être suffisamment écartées pour permettre à vos bras de se mouvoir librement. Pour isoler et accentuer l'étirement de certains muscles, arrêtez le mouvement dans n'importe quelle position pendant 10 à 20 secondes. Respirez.

5

6

Répétez l'étirement 1

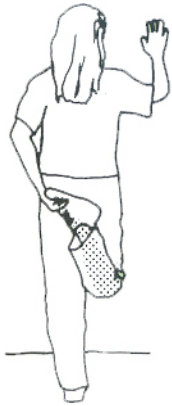


Accrochez vos mains (écartées de la largeur des épaules) à un support horizontal et laissez tomber le haut du corps, les genoux légèrement fléchis (2,5 cm) et les hanches directement au-dessus des pieds. En fléchissant davantage vos genoux ou en plaçant vos mains sur un support plus élevé, vous ressentirez un étirement différent. Gardez la position pendant 30 secondes. Cet étirement est recommandé si vous ressentez une raideur dans les épaules et la région des omoplates. **Lorsque vous avez terminé cet exercice, relevez-vous toujours en fléchissant les genoux.**

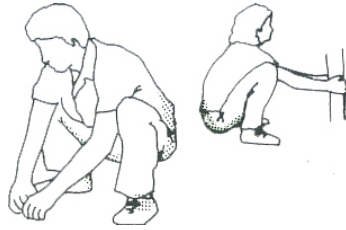
7



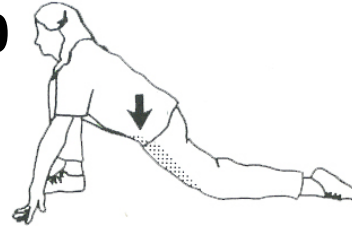
Pour étirer le mollet, placez-vous devant un mur sur lequel vous appuyez vos avant-bras, la tête posée sur vos mains jointes. Pliez une jambe, de façon à ce que le pied se trouve à quelques centimètres du mur. Tendez l'autre jambe vers l'arrière, le talon bien à plat au sol, les orteils pointés vers le mur. Avancez doucement les hanches jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement sur la jambe tendue. Ne forcez pas. Restez ainsi pendant 20 secondes, puis changez de jambe.

**8**

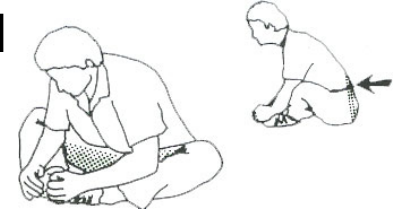
Étirement du genou et du quadriceps : prenez votre pied droit avec votre main gauche et tirez-le doucement vers vos fesses jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement. Au besoin, appuyez-vous contre un mur avec votre main libre. Gardez la position pendant 15 secondes et changez de jambe. Respirez.

**9**

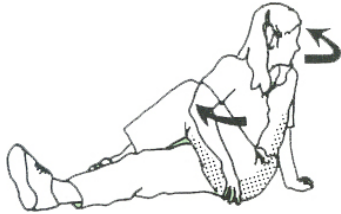
Partant de la position debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, les pieds bien à plat au sol et les orteils légèrement tournés vers l'extérieur (15 °), accroupissez-vous. Pour conserver votre équilibre, accrochez-vous à un poteau. Cet étirement est excellent pour les chevilles, les tendons d'Achille, les aines, le bas du dos et les hanches. Maintenez la position pendant 20 à 30 secondes. **Soyez très prudent si vous avez eu des problèmes de genoux. En cas de douleur, arrêtez immédiatement l'exercice.**

**10**

Comme démontré dans le dessin ci-dessus, tendez une jambe derrière vous, le genou et le cou de pied reposant au sol; avancez l'autre en ramenant la cuisse contre votre poitrine, le genou à la verticale du pied. Sans modifier la position de vos jambes, abaissez la hanche opposée à votre jambe pliée, comme si l'on vous appuyait sur les reins. Vous devriez ressentir un étirement au devant de la hanche et même aux muscles ischiojambiers et dans les aines. Gardez la position pendant 15 à 20 secondes. Changez de jambe.

**11**

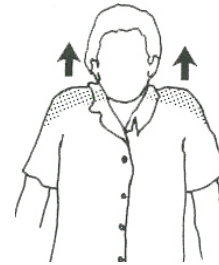
Assis au sol, pliez les jambes, les plantes des pieds jointes et les mains posées sur vos orteils. Assurez-vous que les pieds ne sont pas trop près du bassin. Contractez lentement vos abdominaux pour vous aider à vous pencher vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement des muscles de l'aine. Le mouvement doit partir des hanches et non des épaules. Si possible, laissez reposer vos coudes sur la face externe des jambes afin de bien assurer votre équilibre. Gardez cette position pendant 20 à 30 secondes. Respirez normalement.

**12**

Asseyez-vous en tendant la jambe droite. Pliez la jambe gauche et posez le pied à plat au sol à l'extérieur du genou droit, puis pliez le coude droit et appuyez votre avant-bras contre la face externe de la cuisse gauche. Posez la main gauche sur le sol, derrière vous. Tournez lentement la tête pour regarder derrière votre épaule gauche, en faisant pivoter tout le buste (mais pas vos hanches) vers la gauche. Assurez-vous de plier votre coude droit et de pousser légèrement contre la jambe pliée ce qui facilitera l'étirement et assurera votre équilibre. Gardez cette position pendant 5 à 15 secondes de chaque côté. Cet exercice sert à étirer la face externe du haut de la cuisse et le bas du dos. Respirez normalement.

**13**

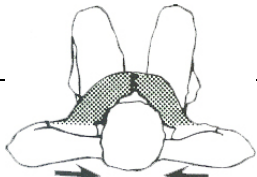
Pour étirer la hanche et la cuisse, placez une main sur la face externe de votre cheville, l'autre main sur le mollet et l'avant-bras reposant sur votre genou plié. Tirez doucement la jambe tout entière vers la poitrine jusqu'à ce que vous ressentiez l'étirement de la face externe de votre cuisse. Au besoin, faites cet exercice le dos appuyé contre un support. Gardez la position pendant 15 à 20 secondes. Recommencez avec l'autre jambe. Assurez-vous de bien tirer toute la jambe, et pas seulement le mollet, afin que votre genou ne participe pas dans le mouvement. Respirez normalement.

**14**

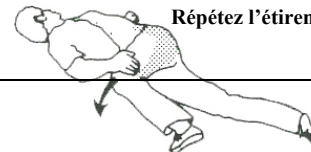
Haussement des épaules : levez les épaules vers vos oreilles jusqu'à ce que vous ressentiez un léger étirement dans votre cou et vos épaules. Gardez cette contraction pendant 3 à 5 secondes et abaissez vos épaules à leur position normale. Répétez cet exercice 2 ou 3 fois. Faites cet étirement dès l'apparition des premiers signes de contraction ou de tension dans les épaules et le cou.

**15** Autres étirements pour le cou et le dos :

Couchez-vous sur le dos sur un tapis au sol. Croisez vos doigts derrière la nuque et reposez votre tête sur vos bras. En vous servant uniquement de la force de vos bras, relevez doucement la tête, le cou et les épaules vers votre poitrine jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement, sans forcer. Gardez la position pendant 5 secondes. Répétez 3 fois.

**1**

Répétez l'étirement 1

**17****18**

Répétez l'étirement 4

Pour obtenir un catalogue gratuit, pour acheter

**6**

Rapprochement des omoplates : les genoux pliés, les mains entrecroisées derrière la nuque, rapprochez lentement les omoplates pour tendre le haut du dos (lorsque vous faites cela, votre poitrine se soulève). Demeurez dans cette position tendue pendant 4 ou 5 secondes, puis détendez-vous et poussez votre tête vers l'avant avec les bras tel que défini à l'étirement 15. Cela relâchera la tension et assurera un meilleur étirement de votre cou.

Tendez le haut de votre dos, relâchez la tension, puis étirez la nuque pour permettre aux muscles du cou de participer librement.

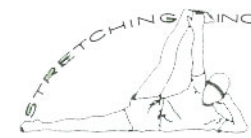
Ensuite, tendez vos deux jambes et relaxez-vous, puis ramenez votre genou gauche vers la poitrine. Veillez à ce que votre nuque soit bien à plat sur le sol, mais ne forcez pas. Restez dans cette position pendant 30 secondes, puis changez de jambe. Relaxez-vous et respirez normalement.

**19**

Ensuite, tendez votre jambe droite, pliez votre jambe gauche à 90 ° et, avec votre main droite, faites-la passer par dessus l'autre, comme montré ci-dessus. Tournez la tête vers le bras posé à plat sur le sol (votre tête doit rester au sol et ne doit pas être relevée). Assurez-vous que vos épaules reposent bien à plat sur le sol également. En appuyant au-dessus du genou, ramenez votre jambe pliée vers le sol, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement agréable du haut de la hanche et du bas du dos. Vos pieds et vos chevilles doivent être détendus. Gardez la position pendant 15 secondes, puis changez de côté. Ne retenez pas votre respiration.

des livres, des affiches, des vidéos, de l'équipement et des vêtements de sport Maxit ou pour tout autre renseignement, veuillez communiquer avec nous :

Stretching Inc.  
P.O. Box 767  
Palmer Lake, Colorado 80133-0767  
États-Unis  
Sans frais : 1 800 333-1307  
Télec. : 719 481-9058  
Courriel : [office@stretching.com](mailto:office@stretching.com)  
Site Web : [www.stretching.com](http://www.stretching.com)



Bob et Jean Anderson, concepteurs de ce tableau d'étirements, sont également les auteurs du livre LE STRETCHING, dont la dernière édition révisée date de l'an 2000.