

Gym douce, fiche 3 : Étirements et retour au calme

10 minutes

Les étirements concluent la séance et favorisent la récupération. Chaque position se maintient 20 à 30 secondes, sans douleur et sans rebond, en respirant régulièrement.

Exercice	Comment faire	Durée
Ischio-jambiers	Assis sur le bord de la chaise, une jambe tendue devant vous, talon au sol, orteils vers le plafond. Penchez doucement le buste vers l'avant depuis la hanche, dos droit.	25 secondes, puis l'autre jambe
Mollets	Debout, les deux mains à plat contre un mur. Reculez un pied d'environ 60 cm, posé à plat, genou arrière tendu, jusqu'à sentir l'étirement dans le mollet.	20 à 30 secondes par jambe
Ouverture thoracique	Assis, doigts entrelacés derrière la nuque : ouvrez doucement les coudes vers l'extérieur en inspirant, ramenez-les en expirant.	5 fois
Relâchement du cou	Assis, faites lentement pivoter la tête d'une épaule vers l'autre, sans aller en hyperextension. Terminez par trois respirations profondes.	Lentement, puis 3 respirations profondes

À noter

Ces fiches sont un guide d'initiation, pas un protocole thérapeutique. Si vous ressentez une douleur vive pendant un exercice, arrêtez et consultez un médecin ou un kinésithérapeute avant de reprendre. En cas de pathologie cardio-vasculaire, de fracture récente ou de diabète non stabilisé, demandez l'avis de votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices.

Mon suivi : cochez chaque séance (3 par semaine)

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Séances	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐

Fiches gratuites proposées par VitaliHome, coachs sportifs à domicile diplômés en activité physique adaptée.

Version en ligne : vitalihome.fr/blog/exercices-gym-douce-pdf

Un enseignant APA chez vous, séance d'1 h :

06 44 60 88 28

44 € après crédit d'impôt, sans engagement