

- Tournez la tête du côté gauche. Ne décollez pas les épaules du sol.
- Tenez la position 20 secondes en inspirant profondément.

► Allongez-vous sur le dos, sur un tapis de gymnastique, jambes jointes, bras le long du corps, mains à plat sur le sol.

► Rentrez le ventre pour plaquer le bas du dos contre le sol. Fléchissez les genoux et posez les genoux l'un sur l'autre, sur le côté droit.

Vous devez sentir l'air passer par le poumon gauche.

► Soulevez les genoux pour ramener lentement les jambes dans l'axe médian du corps et posez-les sur le côté gauche. Tournez la tête sur la droite et étirez le côté droit de la taille 20 secondes.

Variante : étirement latéral debout

Cet exercice, emprunté au yoga, affine la taille et augmente la souplesse latérale.

- ▶ Mettez-vous debout, le dos bien droit, jambes tendues, pieds à l'écartement du bassin.
- ▶ Levez le bras gauche au-dessus de la tête, et étirez-le vers la droite tout en inclinant le haut du buste du même côté.
- ▶ Vous devez ressentir un étirement de tout le côté gauche. Étirez au maximum les muscles de la taille, sans aller jusqu'à la douleur.
- ▶ Relâchez doucement, revenez à la position de départ, puis étirez le côté droit.



Durée de la séquence

Exercice de base : 2 ou 3 fois de chaque côté, tenez la position pendant 20 secondes

Variante : 2 fois de chaque côté, tenez la position 10 secondes



Conseils pratiques

Exercice de base :

- ▶ Pour intensifier les effets de l'exercice, concentrez-vous sur la respiration, elle doit être lente et régulière.
- ▶ Pour garder les épaules plaquées au sol, effectuez le mouvement de torsion à partir de la taille. Le haut du corps doit rester immobile.

Variante :

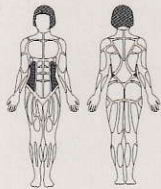
- ▶ Pour éviter de pencher le buste vers l'avant, le bras qui s'élève doit être placé contre l'oreille pendant que l'autre bras glisse le long de la face externe de la cuisse, puis des genoux vers le mollet.



Exercice complémentaire

Étirement des grands droits :

Étirer les abdominaux (fiche 31)



Résultats

Étire et détend les obliques (muscles de la taille)