

Straighten Up

Straighten Up est un programme agréable de 3 minutes basé sur la santé vertébrale qui a été conçu pour vous aider à vous sentir de votre mieux.

Règles De Base :

1. Pensez positivement
2. Tenez vous droit avec assurance, dans la posture « de champion » (vos oreilles, épaules, hanches, genoux, & chevilles devraient être alignés).
3. Respirez calmement, profondément et lentement par le ventre.
4. Bougez doucement. Sans à coup.

Note : Assurez-vous auprès de votre professionnel de la santé, avant de commencer le programme « Straighten up », pour que les exercices soient appropriés à vos besoins spécifiques.

A. L'échauffement de la série

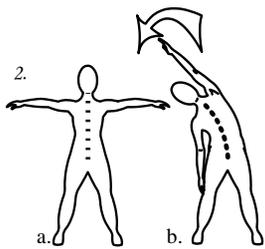


LA POSTURE DE CHAMPION

-Tenez vous droit avec assurance, dans la posture « de champion ». Vos oreilles, épaules, hanches, genoux, & chevilles devraient être alignés.
-Rentrez votre nombril vers votre colonne vertébrale.

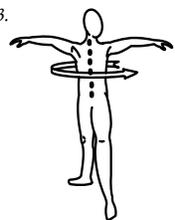
-A partir de la posture « de champion », écartez vos bras et vos jambes dans la position de l'étoile (2a).

-Regardant droit devant, élevez une main dans les airs et abaissez l'autre main le long de la jambe. Inspirez lorsque vous étirez un bras au dessus de la tête et que vous courbez votre colonne vertébrale du côté opposé, et que vous laissez glisser l'autre main sur votre cuisse (2b). Détendez-vous à la fin de l'étirement, tout en expirant et en inspirant de nouveau. Faites l'exercice deux fois de chaque côté, lentement et en douceur.

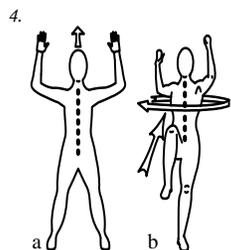


L'ÉTOILE PENCHANTE

-Dans la position de l'étoile avec votre nombril vers l'intérieur, tournez doucement votre tête pour regarder une de vos mains. Tournez doucement votre colonne vertébrale pour regarder votre main qui se dirige derrière vous. Tout en vous détendant dans cette position, inspirez et expirez.
-Faites l'exercice deux fois de chaque côté. Appréciez l'étirement.



L'ÉTOILE TOURNANTE

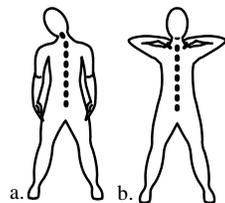


L'ÉTOILE CROISÉE

-(4a) A partir de la position de l'étoile, pliez vos coudes et levez les mains dans l'air dans la position « Haut les mains ». (4b) Abaissez votre coude gauche vers votre genou droit. Répétez le même mouvement utilisant votre coude droit et votre genou gauche. Restez bien droit et continuez d'alterner pendant 15 secondes. Respirez profondément. Ne faites pas l'exercice si vous avez des problèmes d'équilibre.

Super Forme

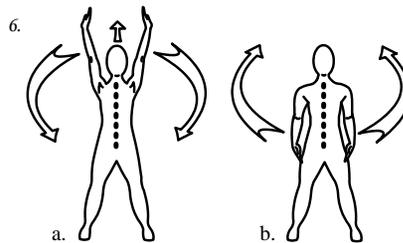
5. B. Le Programme Postural Des Amis Volants



L'ASSOULISSEUR DES TRAPÈZES

-Respirez profondément et calmement tout en relaxant votre abdomen. (5a) Laissez votre tête tomber doucement vers l'avant et faites-la rouler lentement d'un côté à l'autre.

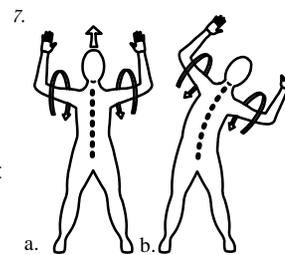
-(5b) Placez vos mains derrière votre nuque et massez doucement les muscles situés directement en-dessous de votre crâne. Descendez jusqu'à la base de votre nuque. -Ensuite détendez-vous et lentement roulez vos épaules vers l'arrière, puis vers l'avant. Continuez pendant 15 secondes.



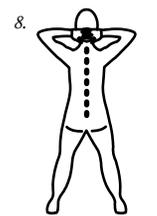
L'AIGLE

-A partir de la posture de champion, élevez vos bras au-dessus de votre tête et joignez doucement vos omoplates. (6a) Inspirez lorsque vous levez vos bras en touchant vos mains au-dessus de votre tête. (6b) Expirez tout en descendant vos bras de chaque côté. Faites l'exercice 3 fois.

-(7a) Ensuite, faites de petits cercles vers l'arrière avec vos mains et vos bras en joignant les omoplates. (7b) Penchez vous doucement d'un côté et de l'autre dans la position de l'oiseau-mouche. Faites l'exercice pendant 10 secondes.



L'OISEAU-MOUCHE



LE PAPILLON

- Placez vos mains derrière votre tête et ramenez lentement vos coudes vers l'arrière. Poussez lentement et doucement votre tête vers l'arrière et résistez avec vos mains pendant deux secondes et relâchez. Faites l'exercice 3 fois.
- Massez doucement les muscles de votre nuque tout en relaxant votre abdomen. Respirez profondément.

Tout Les Jours Pour Tout Le Monde

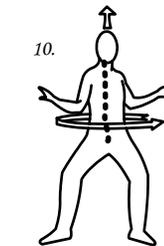
C. Équilibre et Conclusion



LA CORDE RAIDE

9. -Adoptez la posture de champion et rentrez le ventre.
- Avancez d'un pas vers l'avant comme si vous étiez sur une corde raide. Assurez-vous que votre genou est au-dessus de votre cheville et non au-dessus de vos orteils. Laissez le talon de votre pied arrière se soulever. Restez dans cette position pendant 20 secondes. Répétez de l'autre côté.

-Dans la posture de champion avec vos pieds situés à une distance plus large que vos épaules, tournez doucement votre buste de chaque côté. Faites le en douceur. Laissez vos bras tomber tout en alternant votre poids d'un genou à l'autre.
-Balancez-vous doucement d'un côté à l'autre. Respirez calmement et profondément. Amusez-vous pendant 15 secondes.



LANCER DE L'EAU

11. -Prenez la position de l'étoile et gardez vos pieds à une bonne distance l'un de l'autre avec votre ventre rentré. Tournez votre pied vers l'extérieur et reposez votre poids d'un côté. Sentez la région de l'aîne s'étirer doucement. Placez votre genou au-dessus de votre cheville et votre coude sur votre genou tout en étirant votre bras, votre torse et vos côtes. Lentement et doucement.
-Les adultes plus âgés devraient placer leur main sur leur genou. Étirez pendant 10 secondes de chaque côté.



SORTIR L'ÉPÉE

-Secouez vos bras et vos jambes pendant 15 secondes.
-Cet exercice est tout simplement amusant. Nous avons terminé!



SECOUER LE TOUT

***** Si vous ressentez une quelconque douleur, ARRÊTEZ et signalez le à votre docteur. Vous avez probablement besoin de modifier les exercices.**



OCTOBER 16

WORLD SPINE DAY