

## LIVRET D'EXERCICES D'ÉTIREMENTS AVEC L'ESPALIER

BainUltra vous propose quelques exercices d'étirements pour profiter de votre nouvel appareil d'exercices à la maison. Ces exercices ont été élaborés en collaboration avec une équipe de kinésologues pour vous permettre d'explorer votre appareil. L'espalier offre une multitude de possibilités d'exercices alors si vous voulez en bénéficier d'avantage, demandez des conseils à un professionnel de la santé.



**BainUltra**  
À la découverte de votre mieux-être™

**VOUS DEVEZ CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ AVANT D'UTILISER CET APPAREIL.**

**POURQUOI FAIRE DES ÉTIREMENTS RÉGULIÈREMENT :**

Pour maintenir une bonne souplesse.  
Pour relaxer et prendre soin de son corps.  
Pour prévenir certaines douleurs musculaires tel que les maux de dos.

**COMMENT BIEN EXÉCUTER VOS ÉTIREMENTS :**

Prendre la position doucement jusqu'à une sensation de léger inconfort dans le muscle.  
**IMPORTANT :** ne pas faire des allers-retours car le muscle n'est pas un élastique.  
Maintenir la position entre 30 secondes et 1 minute.  
Faire d'une à trois fois chaque étirement.  
Prendre de bonnes respirations tout au long de l'étirement.  
Et n'oubliez pas que l'étirement optimal ce n'est pas quand ça fait mal.

**CONTRE INDICATIONS :**

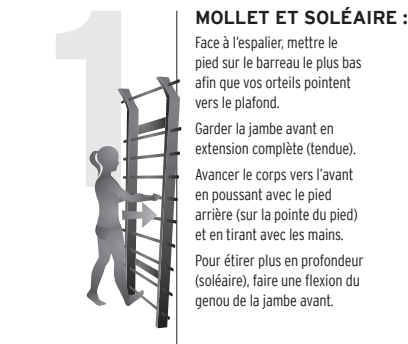
Ne pas faire les étirements qui toucheraient une zone blessée (musculaire ou articulaire).  
Ne pas continuer à faire un étirement si celui-ci vous crée de la douleur.  
Consulter votre kinésologue ou un professionnel de la santé.  
Ne pas faire ces étirements sur un plancher mouillé.

Ce livret a été conçu et réalisé en collaboration avec La clinique de kinésiologie de l'Université Laval, Québec et Total coaching



## DESCRIPTION DES EXERCICES

Imprimé au Canada. Copyright © mai 2010 | BainUltra inc. Tous droits réservés. 2204044

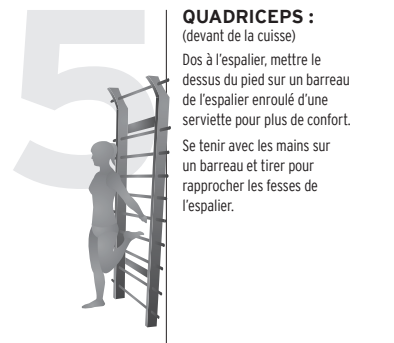


### 1 MOLLET ET SOLÉAIRE :

Face à l'espalier, mettre le pied sur le barreau le plus bas afin que vos orteils pointent vers le plafond.

Garder la jambe avant en extension complète (tendue).  
Avancer le corps vers l'avant en poussant avec le pied arrière (sur la pointe du pied) et en tirant avec les mains.

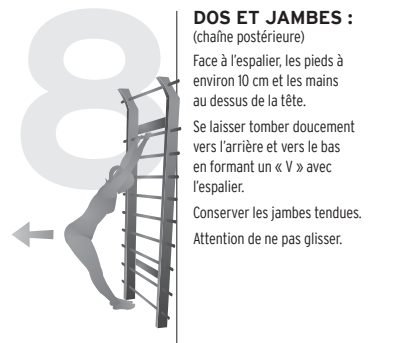
Pour étirer plus en profondeur (soléaire), faire une flexion du genou de la jambe avant.



### 5 QUADRICEPS :

(devant de la cuisse)  
Dos à l'espalier, mettre le dessus du pied sur un barreau de l'espalier enroulé d'une serviette pour plus de confort.

Se tenir avec les mains sur un barreau et tirer pour rapprocher les fesses de l'espalier.

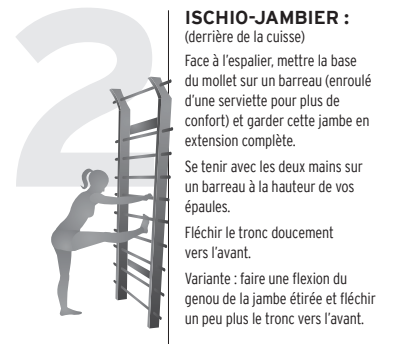


### 8 DOS ET JAMBES :

(chaîne postérieure)  
Face à l'espalier, les pieds à environ 10 cm et les mains au dessus de la tête.

Se laisser tomber doucement vers l'arrière et vers le bas en formant un « V » avec l'espalier.

Conservé les jambes tendues.  
Attention de ne pas glisser.



### 2 ISCHIO-JAMBIER :

(derrière de la cuisse)  
Face à l'espalier, mettre la base du mollet sur un barreau (enroulé d'une serviette pour plus de confort) et garder cette jambe en extension complète.

Se tenir avec les deux mains sur un barreau à la hauteur de vos épaules.

Fléchir le tronc doucement vers l'avant.

Variante : faire une flexion du genou de la jambe étirée et fléchir un peu plus le tronc vers l'avant.



### 9 GRAND DORSAL ET INTERCOSTAUX :

(devant de la cuisse)  
Face à l'espalier, mettre les mains sur le barreau le plus haut.

Se laisser tomber doucement et venir appuyer les genoux sur l'espalier afin de bien contrôler l'étirement.

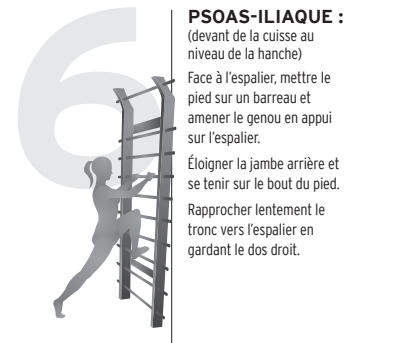


### 3 ADDUCTEUR :

(intérieur de la cuisse)  
De côté à l'espalier, mettre le pied de côté sur un barreau enroulé d'une serviette pour plus de confort.

Choisir le niveau d'étirement en gardant une flexion avec l'autre jambe.

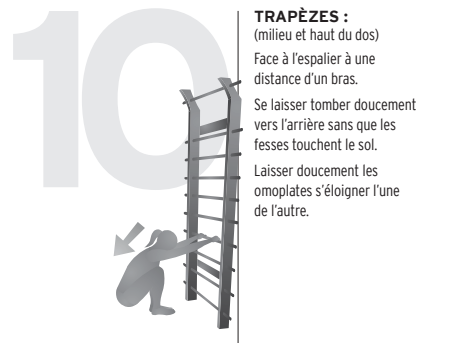
Se tenir à l'aide d'une serviette.



### 6 PSOAS-ILIAQUE :

(devant de la cuisse au niveau de la hanche)  
Face à l'espalier, mettre le pied sur un barreau et amener le genou en appui sur l'espalier.

Éloigner la jambe arrière et se tenir sur le bout du pied.  
Rapprocher lentement le tronc vers l'espalier en gardant le dos droit.

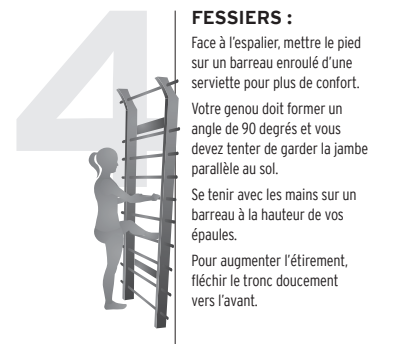


### 10 TRAPÈZES :

(milieu et haut du dos)  
Face à l'espalier à une distance d'un bras.

Se laisser tomber doucement vers l'arrière sans que les fesses touchent le sol.

Laisser doucement les omoplates s'éloigner l'une de l'autre.



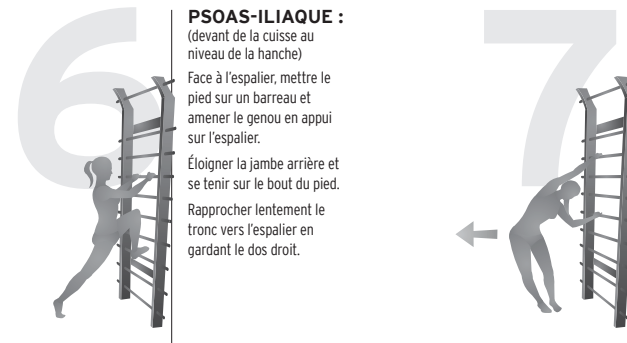
### 4 FESSIERS :

Face à l'espalier, mettre le pied sur un barreau enroulé d'une serviette pour plus de confort.

Votre genou doit former un angle de 90 degrés et vous devez tenter de garder la jambe parallèle au sol.

Se tenir avec les mains sur un barreau à la hauteur de vos épaules.

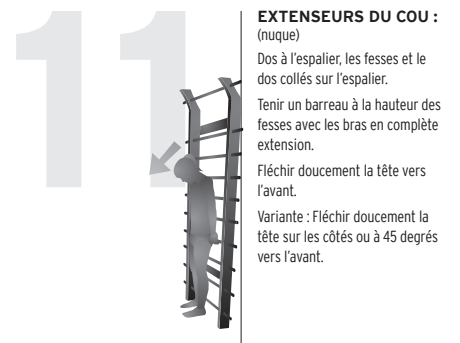
Pour augmenter l'étirement, fléchir le tronc doucement vers l'avant.



### 7 CARRÉ DES LOMBES ET GRAND DORSAL :

De côté à l'espalier, prendre un barreau au dessus de la tête et laisser tomber doucement les fesses afin de faire un « V » avec l'espalier.

Se tenir avec la main au dessus de la tête et pousser légèrement avec celle à la taille.  
Garder le genou près de l'espalier fléchi.



### 11 EXTENSEURS DU COU :

(nuque)  
Dos à l'espalier, les fesses et le dos collés sur l'espalier.

Tenir un barreau à la hauteur des fesses avec les bras en complète extension.

Fléchir doucement la tête vers l'avant.

Variante : Fléchir doucement la tête sur les côtés ou à 45 degrés vers l'avant.