

L'ESSENTIEL POUR LA SOUPLESSE

PREMIERE ETAPE

Allongé(e), on s'étire en 2 temps
1) les bras basculent vers l'arrière, coudes fléchis,
2) les coudes se tendent.
Les mains sont entrecroisées.

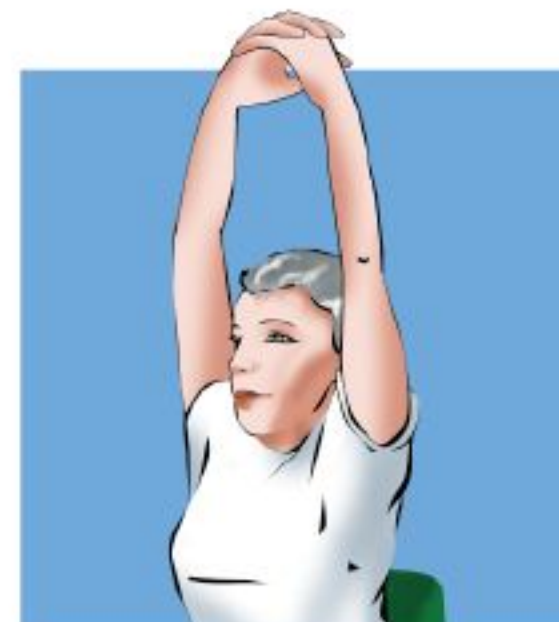
5 secondes par étirement,
5 fois à la suite, 5 fois par jour.
C'est une bonne base.



DEUXIEME ETAPE

Assis(e), simplement adossé(e)
1) les mains entrecroisées vont au-dessus de la tête,
2) puis entraînent les bras, qui se tendent.
Retour sans freiner en pliant les coudes, sans lutter contre la pesanteur.

Les mains marchent ensemble.
L'autre main ne tire pas plus et ne retient pas plus, ça déséquilibre.



Première et deuxième étape : dans le mois qui suit l'intervention.
Le passage à la troisième étape est abordé à la visite de contrôle à 1 mois.

TROISIEME ETAPE

Sieste + étirement
1) les mains vont par-dessus puis derrière la tête,
2) toujours entrecroisées, elles entraînent les bras.
On s'étire plus complètement, dans son axe : c'est l'étirement redevenu naturel.

Les mains dirigent l'étirement.
Elles sont motrices, elles entraînent les bras, et les épaules se relâchent.



Les étirements répétés donnent la mobilité, puis la tonicité musculaire, car étirer sa ceinture scapulaire, c'est activer à chaque fois 108 muscles !

L'IDEAL POUR LA DETENTE

Chaque exercice est répété, de 5 à 10 fois, EN COMPTANT.
Chaque séance dure de 20 à 30 minutes, TOUT COMPRIS.
On peut donc faire le tour de tous ces exercices, 2 à 3 FOIS.

Debout dans l'eau
Elévation-Rétropulsion combinées



A la surface de l'eau
BRASSE À PLAT
petit à petit, sans forcer



Sous l'eau
Elévation en apnée
« option optimale »



« C'est plus facile dans l'eau »

La rotation externe
Coudes flottants



La rotation interne
Main dans le dos



S'étirer au-dessus de l'eau
« Comme à sec »



Pas d'accessoire (ni flotteur ni palette), qui augmentent la résistance de l'eau.
Si l'eau est à moins de 34° (température isotherme), il faut rester moins longtemps.

L'amplitude des mouvements augmente, sans en faire plus ni plus longtemps.
On peut petit à petit faire chez soi, à sec, les exercices qui sont faits debout.

En fin de rééducation, notre conseil est d'aller en piscine municipale.
La piscine est l'accessoire idéal des étirements, qui restent l'essentiel.