

6 étirements matinaux pour les séniors à pratiquer chaque jour dans votre lit avant de vous lever

URL : <https://www.youtube.com/watch?v=iHii94MWaY4>

🎵 Introduction et importance des étirements matinaux

- Les étirements matinaux sont essentiels pour améliorer la mobilité, la circulation et la lubrification des articulations.

- Les athlètes s'étirent avant les activités physiques, et pour nous, les étirements réduisent les chutes et les risques de blessures quotidiennes.

- [02:07](<https://www.youtube.com/watch?v=iHii94MWaY4&t=127s>)

😊 **Exercice 1 : Étreinte du genou**

- En position allongée, amenez un genou vers la poitrine, en tenant pendant 20 à 30 secondes.

- Cet exercice détend les muscles du dos, des jambes et des fessiers, aidant à soulager les douleurs lombaires.

- [03:37](<https://www.youtube.com/watch?v=iHii94MWaY4&t=217s>)

↻ **Exercice 2 : Croisement des genoux**

- Pliez un genou et croisez-le vers le côté opposé, étirant le bas du dos et les fessiers.

- Répétez de l'autre côté pour maintenir l'équilibre musculaire et réduire les tensions.

- [04:51](<https://www.youtube.com/watch?v=iHii94MWaY4&t=291s>)

🧘 **Exercice 3 : La posture de l'enfant (Child's Pose)**

- Adoptez la posture du yoga appelée Child's Pose pour étirer le dos et se détendre.

- Utilisez un oreiller pour plus de confort, favorisant la relaxation des muscles dorsaux.

- [06:12](<https://www.youtube.com/watch?v=iHii94MWaY4&t=372s>)

🦵 **Exercice 4 : Étirement des fléchisseurs de la hanche**

- Étirez la partie avant de la jambe, près de l'aîne, pour éviter les tensions dans le dos.

- Changez de jambe après 20 secondes pour équilibrer la tension musculaire.

- [08:42](<https://www.youtube.com/watch?v=iHii94MWaY4&t=522s>)

👐 **Exercice 5 : Ouverture des épaules et de la poitrine**

- Croisez vos mains derrière le dos, étirez les bras vers le haut pour ouvrir les épaules et la poitrine.

- Cette posture contribue à améliorer la respiration et la posture générale.

- [09:52](<https://www.youtube.com/watch?v=iHii94MWaY4&t=592s>)

Exercice 6 : Étirement du cou

- Inclinez la tête vers l'arrière pour étirer les muscles du cou après une nuit de sommeil.
- Ajoutez des étirements latéraux pour une souplesse optimale.

- [11:39](<https://www.youtube.com/watch?v=iHii94MWaY4&t=699s>)

Conclusion et appel à l'action

- Récapitulation des étirements quotidiens pour améliorer la flexibilité.
- Encouragement à partager la vidéo avec ceux qui pourraient en bénéficier et invitation à s'abonner à la chaîne.