

STRAIGHTEN UP LES EXERCICES

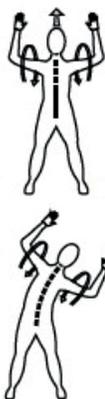
UNION
BELGE DES
CHIROPRACTEURS



Votre chiropracteur :

C.2. LE COLIBRI

- Se tenir droit, la tête haute et le ventre durci (exercice du maintien de base).
- Étendre les bras et rapprocher les omoplates l'une de l'autre.
- Fléchir les bras et faire de petits mouvements de rotation vers l'arrière avec les bras et les mains.
- Se pencher doucement d'un côté et de l'autre.
- Compter lentement jusqu'à dix.



D.2. LE TWIST

- Se tenir droit, la tête haute et le ventre durci (exercice du maintien de base).
- Écarter les pieds pour que la distance entre les deux dépasse la distance entre les épaules.
- Faire tourner le tronc lentement d'un côté à l'autre.
- Se laisser aller tout en faisant passer le poids d'un genou à l'autre.
- Faire l'exercice pendant 15 secondes.



C.3. LE PAPILLON

- Se tenir droit, la tête haute et le ventre durci (exercice du maintien de base).
- Placer ses mains derrière la nuque et rapprocher les omoplates l'une de l'autre en ramenant les coudes vers l'arrière.
- Laisser aller la tête doucement vers l'arrière avec une légère résistance des mains pendant deux secondes.
- Se détendre, respirer profondément et répéter l'exercice trois fois.
- Faire quelques exercices d'assouplissement des trapèzes (voir A.2.) et masser doucement les muscles de la nuque.



D.3. LE TRIANGLE

- Se tenir droit, la tête haute et le ventre durci (exercice du maintien de base).
- Se pencher pour placer un coude sur le genou du même côté.
- Respirer calmement en levant l'autre bras vers le haut pour former un triangle.
- Étirer lentement tout le côté du corps.
- Garder la position dix secondes puis changer de côté.



D.4. DÉTENTE

- Agiter les bras et les jambes 15 secondes.



D. ÉQUILIBRE

D.1. LA CORDE RAIDE

- Se tenir droit, la tête haute et le ventre durci (exercice du maintien de base).
- Placer un pied devant l'autre, comme si on s'apprêtait à s'engager sur une corde.
- Fléchir légèrement les genoux en s'assurant que le genou le plus avancé reste bien au-dessus de la cheville.
- Garder cette position pendant 20 secondes.
- Répéter de l'autre côté.



Attention : si vous ressentez de fortes douleurs pendant les exercices, mieux vaut vous arrêter et demander conseil à votre chiropracteur ou médecin traitant.

STRAIGHTEN UP BELGIUM

POURQUOI STRAIGHTEN UP ?

Straighten Up Belgium est un programme d'exercices simple et ludique, développé par des chiropracteurs, qui ne prend que trois minutes en tout. Vous pouvez le faire à n'importe quel moment de la journée : à la maison après le brossage de dents, au travail lors d'une petite pause ou comme séance de stretching après le sport. Les exercices améliorent le maintien, renforcent les muscles et aident à ménager le dos. Ils permettent d'éviter des maux de dos.

Le programme est divisé en quatre parties:

- A. Exercices de base
- B. Échauffement
- C. Maintien
- D. Équilibre

Vous voulez voir une démonstration des exercices ou les garder à portée de main ? Rendez-vous sur notre site web pour visionner des **vidéos**, ou téléchargez gratuitement l'**application** Straighten Up développée par l'équipe Straighten Up au Canada (en français et en anglais).

www.straightenup.be

A. EXERCICES DE BASE

A.1. LE MAINTIEN DE BASE

Mieux vaut dans un premier temps bien maîtriser cette position de base avant de passer aux exercices à proprement parler.

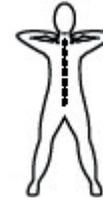
- Se faire le plus grand possible : se tenir droit, la tête haute.
- Les oreilles, épaules, genoux et chevilles doivent être alignés.
- Durcir le ventre.



A.2. L'ASSOULISSEUR DE TRAPÈZES

Cet exercice de base peut être réalisé entre les autres exercices.

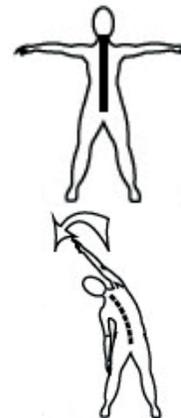
- Respirer profondément et calmement tout en relaxant le ventre.
- Laisser la tête tomber doucement vers l'avant et la faire rouler lentement d'un côté à l'autre.
- Placer les mains derrière la nuque et masser doucement les muscles situés directement en-dessous du crâne.
- Se détendre et rouler lentement les épaules vers l'arrière, puis vers l'avant.
- Continuer pendant 15 secondes.



B. ÉCHAUFFEMENT

B.1. L'ÉTOILE PENCHÉE

- Se tenir droit, la tête haute et le ventre durci (exercice du maintien de base).
- Étendre les bras et les jambes.
- En respirant calmement, lever un bras au-dessus de la tête.
- Courber la colonne vertébrale du côté opposé. L'autre main glisse le long de la cuisse.
- Se détendre à la fin de l'étirement.
- Ne pas oublier d'inspirer et d'expirer !
- Répéter l'exercice deux fois de chaque côté.



B.2. L'ÉTOILE TOURNANTE

- Se tenir droit, la tête haute et le ventre durci (exercice du maintien de base).
- Étendre les bras et les jambes.
- Tourner la tête pour fixer une main du regard.
- Tourner lentement tout le tronc en continuant à regarder la main qui part vers l'arrière.
- Se détendre.
- Ne pas oublier d'inspirer et d'expirer !
- Répéter l'exercice deux fois de chaque côté.



B.3. L'ÉTOILE CROISÉE

- Se tenir droit, la tête haute et le ventre durci (exercice du maintien de base).
- Étendre les bras et les jambes.
- Lever les bras.
- Abaisser un coude vers le genou opposé.
- Répéter le même mouvement de l'autre côté.
- Rester bien droit et continuer d'alterner pendant 15 secondes.
- Se détendre et respirer profondément.



C. MAINTIEN

C.1. L'AIGLE

- Se tenir droit, la tête haute et le ventre durci (exercice du maintien de base).
- Étendre les bras et rapprocher les omoplates l'une de l'autre.
- Inspirer en amenant lentement les bras au-dessus de la tête.
- Expirer tout en redescendant les bras le long du corps.
- Répéter trois fois l'exercice.

