

## **Entraînement des muscles respiratoires et exercices d'étirement – version pour sportifs (environ 25 min.)**

Pour la plupart des exercices suivants, vous n'avez pas besoin de matériel. Si possible, préparez le matériel suivant : un tapis en caoutchouc, de la musique (deux chansons pour s'échauffer), une petite balle, un coussin, éventuellement un chronographe.

### **1) Échauffement (première chanson)**

Jogging. Comme la durée de l'échauffement (exercices 1 et 2) correspond à deux chansons, veuillez ménager vos forces. Démarrez la musique et joggez lentement sur place pendant la durée de la chanson. Cet exercice peut être effectué partout et sans matériel ; cependant, un tapis en caoutchouc réduit l'impact sur vos articulations. Joggez avec les yeux fermés de temps en temps – ceci améliore votre coordination et réveille.

### **2) Échauffement combiné (deuxième chanson)**

Combiner le jogging avec des mouvements de bras. Effectuez chaque partie de cet exercice pendant un tiers de la chanson, donc à peu près une minute (utilisez un chronographe si nécessaire). Pendant que vous joggez, exécutez les mouvements supplémentaires décrits ci-dessous pour chaque partie. Entre une partie et l'autre, faites 20 jumping jacks (sauts de pantin).

1<sup>er</sup> tiers de la chanson : Joggez et faites des cercles avec les bras : en avant, puis en arrière.

20 jumping jacks (sauts de pantin)

2<sup>e</sup> tiers de la chanson : En joggant, levez les genoux le plus haut possible vers le ventre.

20 jumping jacks (sauts de pantin)

3<sup>e</sup> tiers de la chanson : En joggant, touchez vos fesses avec vos talons – un bon coup de kick pour démarrer la journée !

20 jumping jacks (sauts de pantin)

### **3) Étirement des flancs**

Après l'échauffement, vous récupérez vos forces en position debout stable. Croisez le pied droit devant le pied gauche et posez-le parallèlement au pied gauche. Soulevez le bras droit tendu au-dessus de la tête et étirez-le vers le côté gauche. Vous pouvez mettre votre main gauche sur la hanche droite pour vous stabiliser. Penchez-vous vers la gauche autant que possible afin d'étirer votre flanc droit. Restez dans cette position d'étirement pendant 20 secondes. Puis répétez cet exercice de l'autre côté.

### **4) Étirement du dos et des jambes**

Cet exercice consiste à pencher le torse en avant en position debout stable à jambes écartées. Faites une grande ouverture de jambes ; les genoux restent légèrement pliés pendant l'exercice. Vu de face, vous avez la forme d'un « A ». Respirez profondément une fois ; à l'expiration, fléchissez le torse en avant sans courber le dos. L'objectif est de placer les mains devant vous sur le sol à largeur d'épaules. Si possible, placez aussi votre tête devant vous sur le sol en repliant les bras comme si vous voudriez effectuer le poirier. Cet exercice devient plus facile si vous écartez encore plus vos jambes ou appuyez vos mains sur un objet stable (p. ex. un ballon). Restez dans cette position d'étirement du dos et des jambes pendant 20–40 secondes.

### **5) Entraînement des muscles dorsaux et pectoraux**

Cet exercice est effectué au sol. Au début, faites 10 appuis faciaux (pompes). Placez les mains au sol au-dessous des épaules ; veillez à garder la nuque détendue quand vous descendez. Variations : faire des « pompes au mur » (pompes verticales, avec les mains appuyées contre un mur). Vous pouvez augmenter l'intensité de cette variante de « pompe debout » en augmentant l'inclinaison (position plus inclinée). Pour effectuer cet exercice, vous pouvez aussi poser vos mains sur un banc dans le parc ou une balustrade. Les très sportifs peuvent essayer de faire des « pompes au mur » inversées : placez les mains au sol et les pieds au mur. Cette version ressemble à un appui tendu renversé et exige beaucoup de force.

## 6) Étirement des muscles de la nuque et du cou

Asseyez-vous sur le tapis avec les jambes tendues. Vos mains reposent à côté de votre bassin. Saisissez le cartilage de votre oreille gauche avec votre main droite en passant votre bras par-dessus votre tête. Baissez la tête et regardez la partie gauche de votre bassin. A partir de cette position, votre main droite tire l'oreille gauche délicatement en direction de votre épaule droite. Continuez à regarder la partie gauche de votre bassin pour étirer la partie gauche de votre cou. Gardez cette position pendant 20 secondes. Puis passez de l'autre côté et répétez l'exercice dans l'autre direction. Ensuite, joignez les mains et posez-les à l'arrière de la tête. Si possible, tenez-vous bien droit. Puis baissez le menton vers la poitrine autant que possible. Ne bougez pas en avant et en arrière, mais baissez le menton lentement jusqu'au point maximal et gardez cette position d'étirement pendant 20 secondes. Répétez ces 3 exercices d'étirement encore une fois (3 fois 20 secondes).

## 7) Entraînement des muscles abdominaux

Redressements assis. Allongez-vous sur le dos sur le tapis avec les genoux pliés ; placez vos mains aux tempes. Dirigez vos coudes vers les côtés de votre corps et contractez les muscles abdominaux. Soulevez seulement le haut du dos et les épaules du sol. Si vous soulevez le torse entier, l'exercice est moins efficace. A une hauteur de 20 cm commencez à abaisser le haut du dos et les épaules, mais deux fois moins vite que le mouvement de soulèvement. Réalisez 2 séries de 10 répétitions.

## 8) Respiration diaphragmatique/abdominale (en position couchée sur le dos)

Allongez-vous sur le dos, les jambes tendues, et respirez consciemment dans le ventre. Posez vos paumes sur le ventre pour mieux sentir ce que vous devez faire lors de la respiration abdominale. Inspirez et faites en sorte que votre ventre soulève vos mains le plus haut possible en direction du plafond. Au point le plus élevé, gardez cette position pendant 2 secondes avant de relâcher vos muscles en expirant. Répétez cet exercice tranquillement 5 fois.

## 9) Entraînement des muscles dorsaux et abdominaux (difficile)

Soulever la jambe en appui dorsal sur les mains. Asseyez-vous sur le sol avec les jambes tendues en avant. Appuyez vos mains sur le sol derrière votre corps, les doigts pointés vers les pieds. A l'aide de vos bras, poussez-vous vers le haut ; contractez les muscles de vos fesses, de vos jambes et de votre ventre. Soulevez votre hanche jusqu'à ce que votre corps forme une ligne droite. Puis soulevez une jambe en direction du plafond pendant 2 secondes, sans que votre bassin s'affaisse. Reposez la jambe et répétez l'exercice avec l'autre jambe. Au total, 4 à 8 répétitions par jambe.

## 10) Respiration diaphragmatique (en position couchée sur le ventre – 1<sup>ère</sup> partie)

Allongez-vous maintenant sur le ventre. Posez votre front sur un coussin afin que votre visage ne repose pas sur le tapis. Les jambes sont tendues, les dessus des pieds à plat sur le sol, et les bras sont tendus parallèlement au corps. Restez allongé droit et à plat et prenez 5 respirations profondes. Respirez consciemment et profondément dans le ventre, comme lors de l'exercice précédent de respiration abdominale. En inspirant, essayez de gonfler le ventre afin que votre dos soit levé le plus haut possible en direction du plafond. Au point le plus élevé, gardez cette position pendant 2 secondes ; puis savourez la détente lors de l'expiration.

## 11) Entraînement des muscles dorsaux

Variations de nage. Restez allongé sur le ventre, enlevez le coussin et posez les bras sur le tapis à hauteur de vos épaules. Contractez vos muscles fessiers et votre nombril.

1. Nager la brasse. Soulevez votre torse et faites 10 mouvements de brasse avec les bras au ralenti.
2. Gigoter. Soulevez simultanément la jambe droite et le bras gauche à environ 10 cm du tapis, puis la jambe gauche et le bras droit. Répétez 20 fois de chaque côté, en alternance.
3. Nager la brasse. Soulevez votre torse et faites encore 10 mouvements de brasse avec les bras au ralenti.

### **12) Respiration diaphragmatique (en position couchée sur le ventre – 2<sup>e</sup> partie)**

Allongez-vous de nouveau sur le ventre, les bras le long de votre corps. Tournez la tête à droite et gardez cette position pendant 5 respirations profondes. Respirez profondément dans le ventre et savourez la respiration diaphragmatique. Au point le plus élevé, gardez cette position pendant 2 secondes ; puis laissez l'air s'échapper.

### **13) Entraînement des muscles dorsaux et abdominaux**

La planche. A partir de la position couchée sur le ventre, posez vos avant-bras parallèlement sur le tapis, à largeur d'épaules. Les mains pointent vers l'avant ou sont jointes. Soulevez maintenant le bassin du sol et répartissez votre poids sur les orteils, les avant-bras et les mains. Essayez de former une ligne droite ; ne relevez pas la tête en arrière, ne vous cambrez pas et ne faites pas le dos rond. Gardez cette position pendant 20 secondes. Répétez cet exercice 3 fois.

### **14) Respiration diaphragmatique (en position couchée sur le ventre – 3<sup>e</sup> partie)**

Allongez-vous de nouveau sur le ventre, les bras le long de votre corps. Tournez la tête à gauche et gardez cette position pendant 5 respirations profondes. Savourez la respiration diaphragmatique. Au point le plus élevé, gardez cette position pendant 2 secondes ; puis laissez l'air s'échapper en douceur.

### **15) Étirement des muscles dorsaux (yoga : la posture du petit cobra)**

Restez couchée sur le ventre, la tête droite. Vous êtes allongé à plat ventre, le visage dirigé vers le sol, les bras pliés et les paumes posées sur le tapis à droite et à gauche de votre corps à hauteur de vos épaules. Puis appuyez les mains sur le tapis et « repoussez lentement le sol loin de vous », c'est-à-dire vous redressez votre torse – si possible, jusqu'à ce que vos bras soient complètement tendus. Le bassin reste en contact avec le tapis. Ne basculez pas la tête en arrière, ne contractez pas les muscles fessiers ; continuez à respirer tranquillement. Gardez cette position pendant 20 secondes ; puis retournez au point de départ. Respirez profondément plusieurs fois ; puis répétez cet exercice.

### **16) Mobilisation de la colonne vertébrale et étirement du dos**

Placez-vous en position quadrupède. Alternez très lentement et aussi souplement que possible dos rond et dos creux. En position dos creux, redressez la tête et inspirez ; en position dos rond, rentrez la tête entre les bras et expirez. Répétez cet exercice 10 fois.

Ensuite, étirez votre dos : A partir de la position quadrupède (avec les bras toujours tendus), essayez de descendre les fesses vers les talons. Si cela vous pose des problèmes, mettez un coussin entre les fesses et les mollets. Puis glissez les mains le plus possible vers l'avant. Étirez votre dos. Laissez pendre votre tête détendue entre vos bras et gardez cette position d'étirement des muscles dorsaux pendant 20 secondes.

### **17) Exercice d'aération**

Asseyez-vous sur les talons, le dos droit. Vos mains reposent sur vos cuisses. Détendez-vous et penchez votre tête en arrière, regardez le plafond et soupirez profondément 3 fois.

### **18) Nettoyage final des voies respiratoires**

Restez assis sur les talons. Inspirez profondément, articulez « A » à haute voix et tapotez vigoureusement votre poitrine avec les paumes pendant toute la phase d'expiration afin de faire vibrer le son « A ». Ensuite, prenez lentement 10 respirations profondes, puis toussez vigoureusement 3 fois dans le creux du coude ou dans un coussin.

Respirez encore une fois bien profondément. Faites encore vibrer le son « A » en tapotant vigoureusement et essayez de faire durer l'expiration le plus longtemps possible. Encore une fois, prenez lentement 10 respirations profondes, puis tousssez vigoureusement 3 fois – et voilà déjà la fin de votre programme d'entraînement.

### **D'autres exercices utiles pour fortifier les muscles de la toux :**

Des tractions, l'entraînement avec des sangles de suspension, des exercices avec des bandes élastiques.

**Des exercices pour décoller les adhérences :**

Des exercices comme le Belly Smash (voir no. 16 dans le document « FAQ »), des rouleaux pour fascias, le yoga, la méthode Pilates.

**Remarque :**

Les mouvements excentriques (force de freinage) sont plus faciles que les mouvements concentriques (force de traction) et conduisent à une plus grande construction musculaire. Des tractions excentriques : commencez en haut d'une barre fixe et descendez lentement en freinant la descente avec vos muscles. Si vous faites cet exercice pendant plusieurs jours, vous réussirez ensuite à faire de véritables tractions sans problème. Il en est de même pour les escaliers : en descendant les escaliers au ralenti, vous acquérez la force pour les monter.

(Document élaboré dans le cadre de la pandémie du COVID-19 par Dr. S. Gawehn. Téléchargement gratuit multilingue :

<https://atemtherapie.meyn.pro/>)