

Pour les plus de soixante ans

7 minutes environ

Il n'est jamais trop tard pour apprendre le stretching et, plus on prend de l'âge, plus cette activité présente de l'intérêt. Moins actif, le corps perd en force et en souplesse. Il montre pourtant une étonnante capacité à les reconquérir pour peu que l'on adopte un programme de remise en forme physique. Quels que soient l'âge et le niveau de souplesse, les principes de base du stretching restent les mêmes : ne cherchez pas à dépasser vos limites ; ne tentez pas de reproduire exactement les étirements proposés dans cet ouvrage. Apprenez à vous étirer en douceur, en restant à l'écoute de votre corps. Soyez patient. Des muscles ankylosés par de longues années d'inactivité ne se décontracteront pas en un jour. Soyez régulier, et l'entraînement s'avérera payant. Si vous hésitez sur la marche à suivre, consultez votre médecin avant de commencer le stretching.



1
10 à 30 secondes
(page 55)



2
10 à 15 secondes
(page 56)



3
10 à 20 secondes
chaque jambe
(page 71)



4
10 secondes
chaque jambe
(page 75)



5
15 à 20 secondes
(page 47)



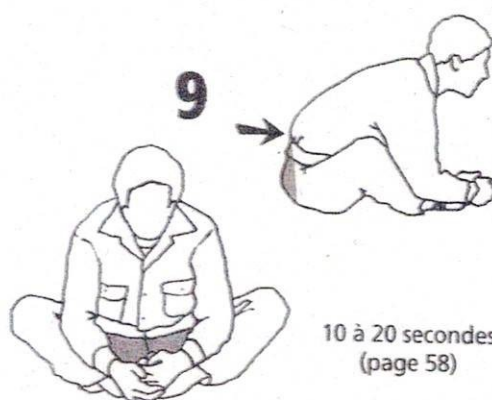
6
8 à 10 secondes
chaque bras
(page 44)



7
10 à 15 secondes
(page 46)



10 à 15 secondes
(page 59)



10 à 20 secondes
(page 58)



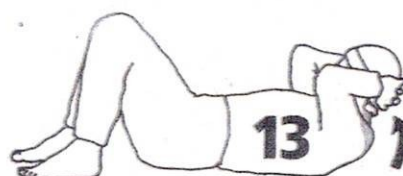
10 à 20 secondes
chaque jambe
(page 61)



10 à 15 secondes
chaque jambe
(page 40)



20 à 30 secondes
(page 26)



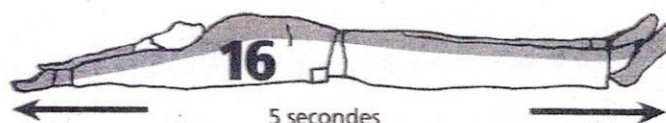
3 à 5 secondes
deux fois
(page 27)



20 à 30 secondes
chaque jambe
(page 63)



10 à 15 secondes
de chaque côté
(page 27)



5 secondes
deux fois
(page 30)