

Routine d'étirements du matin

Réveiller le corps en douceur pour démarrer la journée sereinement.

10min

SUFFISANT POUR LA ROUTINE COMPLÈTE

6

MOUVEMENTS ESSENTIELS

20-30s

MAINTIEN PAR ÉTIREMENT

1x

CHAQUE MATIN IDÉALEMENT

☾ RÉVEIL CORPOREL

Avant de sortir du lit

- **Étirement complet** — bras au-dessus de la tête, s'étirer comme un chat.
- **Rotation des chevilles** — quelques cercles dans chaque sens.
- **Genoux vers la poitrine** — alternés, réveille doucement le bas du dos.
- **Respiration profonde** — 3-5 respirations amples avant de se lever.

⚙ DEBOUT, DOS ET COLONNE

Mobiliser la colonne vertébrale

- **Étirement latéral** — bras tendu au-dessus de la tête, inclinaison de chaque côté.
- **Rotation du buste** — mains sur les hanches, rotation douce de chaque côté.
- **Chat-vache debout** — mains sur les cuisses, alterner dos rond et dos creux.
- **Extension douce** — mains dans le bas du dos, légère cambrure arrière.

⬆ JAMBES ET HANCHES

Réveiller le bas du corps

- **Étirement des mollets** — face à un mur, jambe arrière tendue.
- **Étirement des ischio-jambiers** — jambe tendue sur une chaise, buste penché.
- **Fente avant** — étire les fléchisseurs de hanche, souvent raides le matin.
- **Rotation des hanches** — cercles amples debout, mains sur les hanches.

⚙ ÉPAULES ET NUQUE

Libérer les tensions hautes

- **Rotation des épaules** — 10 cercles avant, 10 cercles arrière.
- **Étirement cervical** — incliner la tête doucement de chaque côté.
- **Étirement des trapèzes** — main sur la tête, traction douce latérale.

⬆ POURQUOI LE MATIN

Les bénéfices spécifiques

- **Réduction des raideurs** matinales liées à l'immobilité nocturne.
- **Stimulation circulatoire** — relance la circulation sanguine en douceur.
- **Préparation à l'activité** — le corps est plus prêt pour la journée.

★ CONSEILS DE PRATIQUE

Pour bien commencer

- **Mouvements doux** jamais de à-coups, le corps est encore froid.
- **Respiration calme** — accompagne chaque étirement, n'hésitez pas à expirer dans le mouvement.
- **Adapter** — réduire l'amplitude si raideur ou douleur ressentie.

⚠ **Quand consulter ?** Douleur vive pendant un étirement, raideur matinale très marquée et persistante au-delà de 30 minutes → ces signes méritent d'être évoqués lors de votre prochaine consultation ostéopathique.

MG

Marine Gutfreund
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr