

EXERCICES DE MOBILITÉ EN COURS DE GROSSESSE

Consignes générales:

Voici un programme de mobilité et étirements doux adapté à la personne enceinte. Si vous n'avez pas de contre-indications à la pratique d'activité physique en cours de grossesse, ce programme est adapté pour vous. Vous pouvez choisir de faire tous les exercices, ou sélectionner les exercices selon les positions qui sont le plus confortable pour vous. La réalisation des exercices ne devrait pas causer de douleur, n'hésitez pas à adapter les exercices au besoin.

Position sur le dos:

Pour les trois premiers exercices, couchez-vous sur le dos ou sur un plan incliné pour plus de confort.

1- Étirement en chiffre 4

- Croisez la cheville au-dessus du genou opposé et laissez doucement le genou s'ouvrir pour ressentir un étirement.
- Pour un étirement plus intense, vous pouvez soulever le pied du sol et attraper l'arrière de la cuisse avec les mains.
- Maintenez la position 30-45 secondes avant de répéter de l'autre côté.



2- Étirement des ischios-jambiers

- Utilisez une serviette ou une courroie derrière le pied et allongez doucement la jambe pour obtenir un étirement confortable pour vous.
- Maintenez la position 30-45 secondes avant de répéter de l'autre côté.



3- Essuie-glace

- Placez les pieds plus large que votre tapis.
- Laissez tomber les genoux d'un côté à l'autre doucement.
- Si c'est confortable pour vous, vous pouvez maintenir la position pour un cycle respiratoire avant de répéter de l'autre côté.
- Répétez cet exercice 5 fois de chaque côté.



Position à 4 pattes:

Pour les prochains exercices, placez les mains sous les épaules et les genoux sous le bassin, le dos est en position neutre.

4- Chat vache

- À l'inspiration, arquez le dos et regardez vers l'avant.
- À l'expiration, arrondissez le dos et regardez vers le nombril.
- Alternez entre les deux mouvements, dans une amplitude confortable pour vous.
- Répétez cet exercice pour 2 à 3 fois 10 répétitions, en prenant une pause entre chaque série.



5- Position de l'enfant

- Placez les genoux larges, les pieds ensemble et reculez votre bassin vers les talons, le tronc est relâché vers l'avant.
- Prenez de grandes respirations et détendez-vous.
- Maintenez la position 30-45 secondes.
- Pour aller chercher un étirement sur le côté du tronc, amenez les deux mains vers un côté, maintenez la position 30-45 secondes avant de répéter de l'autre côté.
- Revenez au centre avant de remonter en position initiale.



Position assise sur une chaise:

6- Étirement en flexion latérale

- Soulevez un bras au-dessus de la tête et penchez-vous doucement sur le côté.
- Prenez de grandes respirations et détendez-vous.
- Maintenez la position 30-45 secondes avant de répéter de l'autre côté.



8- Position de l'enfant modifiée

- En position assise les pieds larges, penchez-vous vers l'avant en appui sur une chaise ou une table.
- Prenez de grandes respirations et détendez-vous.
- Maintenez la position 30-45 secondes avant de revenir à la position initiale.



7- Étirement en chiffre 4

- Croisez la cheville au-dessus du genou opposé et laissez doucement le genou s'ouvrir pour ressentir un étirement.
- Pour plus d'intensité, vous pouvez pencher le dos vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement confortable.
- Maintenez la position 30-45 secondes avant de répéter de l'autre côté.

