

## CONSEILS DE L'ASSOCIATION FRANÇAISE DE CHIROPRATIQUE AFIN DE CONSERVER LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU PROGRAMME

**ASSUREZ-VOUS AUPRÈS DE VOTRE  
CHIROPRACTEUR AVANT DE COMMENCER  
LE PROGRAMME REDRESSEZ-VOUS, QUE LES  
EXERCICES SOIENT APPROPRIÉS À VOS BESOINS  
SPÉCIFIQUES.**

**SI VOUS RESSENTEZ UNE QUELCONQUE  
DOULEUR, ARRÊTEZ ET SIGNALEZ-LE À VOTRE  
PRATICIEN. VOUS AVEZ PROBABLEMENT BESOIN  
DE MODIFIER LES EXERCICES.**

### RÈGLES DE BASE

1. Pensez positivement.
2. Tenez-vous droit avec assurance, dans la posture du champion (vos oreilles, épaules, hanches, genoux & chevilles devraient être alignés).
3. Respirez calmement, profondément et lentement par le ventre.
4. Bougez doucement. Sans à-coup.



### LE SAC À DOS

Un sac à dos doit être porté sur les deux épaules et ses sangles être ajustées afin d'être collées au dos. Le poids du sac doit être réparti de façon homogène.

### LE POIDS

Assurez-vous de n'emporter que le nécessaire dans votre sac.

### LES CHAUSSURES

Veillez à ce qu'elles soient souples, non glissantes et qu'elles offrent un bon maintien.

### EXERCICE

Le manque d'exercice est le pire ennemi de votre corps. Plus vous ferez de l'exercice, plus vous serez capable d'éviter les blessures. Il faut cependant faire attention à commencer progressivement.

### BOUGER

Restez sans bouger très longtemps n'est pas bon pour la colonne vertébrale. Limitez le temps passé devant la télé ou l'ordinateur à des sessions de 40 minutes. Entre chaque session, il faut bouger...

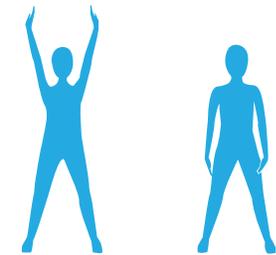
### LA POSITION DEVANT UN ÉCRAN

lorsque vous êtes devant l'ordinateur ou la télévision, asseyez-vous confortablement, le dos bien supporté.

### Note importante

Ces exercices sont conçus pour des personnes en bonne santé. Consultez votre chiropracteur ou médecin avant de poursuivre le programme Redressez-Vous.

## REDRESSEZ-VOUS



### LE PROGRAMME

REDRESSEZ-VOUS EST UN PROGRAMME DE 3 MINUTES QUI AIDE AU MAINTIEN DE LA POSTURE.

LA STIMULATION DE L'ÉQUILIBRE ASSOCIÉE AU RENFORCEMENT DU DOS PERMET DE PRÉVENIR EFFICACEMENT LES TROUBLES VERTÉBRAUX.

afc

afc

## REDRESSEZ-VOUS

### L'ÉCHAUFFEMENT DE LA SÉRIE ÉTOILE

#### 1. LA POSTURE DE CHAMPION

- Tenez-vous droit avec assurance, dans la posture de champion. Vos oreilles, épaules, hanches, genoux et chevilles devraient être alignés.
- Rentrez votre nombril vers votre colonne vertébrale.



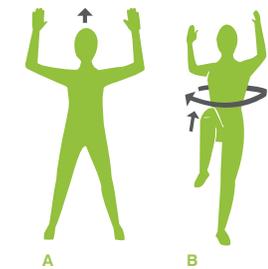
#### 2. L'ÉTOILE PENCHANTE

- À partir de la posture de champion, écartez vos bras et vos jambes dans la position de l'étoile (A).
- Regardant droit devant, élevez une main dans les airs et abaissez l'autre main le long de la jambe. Inspirez lorsque vous étirez un bras au-dessus de la tête et que vous courbez votre colonne vertébrale du côté opposé, et que vous laissez glisser l'autre main sur votre cuisse (B). Détendez-vous à la fin de l'étirement, tout en expirant et en inspirant de nouveau. Faites l'exercice 2 fois de chaque côté, lentement et en douceur.



#### 3. L'ÉTOILE TOURNANTE

- Dans la position de l'étoile, avec votre nombril vers l'intérieur, tournez doucement votre tête pour regarder une de vos mains. Tournez doucement votre colonne vertébrale pour regarder votre main qui se dirige derrière vous. Tout en vous détendant dans cette position, inspirez et expirez.
- Faites l'exercice 2 fois de chaque côté. Appréciez l'étirement.



#### 4. L'ÉTOILE CROISÉE

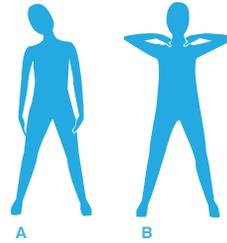
- (A) À partir de la position de l'étoile, pliez vos coudes et levez les mains dans l'air dans la position «Haut les mains».
- (B) Abaissez votre coude gauche vers votre genou droit. Répétez le même mouvement utilisant votre coude droit et votre genou gauche. Restez bien droit et continuez d'alterner pendant 15 secondes. Respirez profondément. Ne faites pas l'exercice si vous avez des problèmes d'équilibre.

## SUPER FORME

### LE PROGRAMME POSTURAL DES ANIMAUX VOLANTS

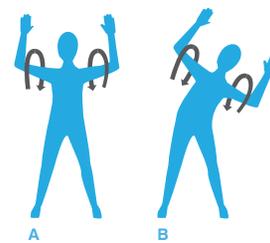
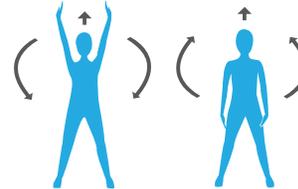
#### 5. L'ASSOULISSEUR DES TRAPÈZES

- Respirez profondément et calmement tout en relaxant votre abdomen.
  - (A) Laissez votre tête tomber doucement vers l'avant et faites-la rouler lentement d'un côté à l'autre.
  - (B) Placez vos mains derrière votre nuque et massez doucement les muscles situés directement en dessous de votre crâne. Descendez jusqu'à la base de votre nuque.
- Ensuite, détendez-vous et lentement roulez vos épaules vers l'arrière, puis vers l'avant. Continuez pendant 15 secondes.



#### 6. L'AIGLE

- À partir de la posture de champion, élevez vos bras au-dessus de votre tête et joignez doucement vos omoplates.
- (A) Inspirez lorsque vous levez vos bras en touchant vos mains au-dessus de votre tête.
- (B) Expirez tout en descendant vos bras de chaque côté. Faites l'exercice 3 fois.



#### 7. L'OISEAU-MOUCHE

- (A) Ensuite, faites de petits cercles vers l'arrière avec vos mains et vos bras en joignant les omoplates.
- (B) Penchez-vous doucement d'un côté et de l'autre dans la position de l'oiseau-mouche. Faites l'exercice pendant 10 secondes.

#### 8. LE PAPILLON

- Placez vos mains derrière votre tête et ramenez lentement vos coudes vers l'arrière. Poussez lentement et doucement votre tête vers l'arrière et résistez avec vos mains pendant 2 secondes et relâchez. Faites l'exercice 3 fois.
- Massez doucement les muscles de votre nuque tout en relaxant votre abdomen. Respirez profondément.



## TOUS LES JOURS POUR TOUT LE MONDE

### ÉQUILIBRE ET CONCLUSION

#### 9. LA CORDE RAIDE

- Adoptez la posture de champion et rentrez le ventre.
- Avancez d'un pas vers l'avant comme si vous étiez sur une corde raide. Assurez-vous que votre genou est au-dessus de votre cheville et non au-dessus de vos orteils. Laissez le talon de votre pied arrière se soulever. Restez dans cette position pendant 20 secondes. Répétez de l'autre côté.



#### 10. LANCER DE L'EAU

- Dans la posture de champion avec vos pieds situés à une distance plus large que vos épaules, tournez doucement votre buste de chaque côté. Faites-le en douceur. Laissez vos bras tomber tout en alternant votre poids d'un genou à l'autre.
- Balancez-vous doucement d'un côté à l'autre. Respirez calmement et profondément. Amusez-vous pendant 15 secondes.



#### 11. SORTIR L'ÉPÉE

- Prenez la position de l'étoile et gardez vos pieds à une bonne distance l'un de l'autre avec votre ventre rentré. Tournez votre pied vers l'extérieur et reposez votre poids d'un côté. Sentez la région de l'aîne s'étirer doucement. Placez votre genou au-dessus de votre cheville et votre coude sur votre genou tout en étirant votre bras, votre torse et vos côtes. Lentement et doucement.
- Les adultes plus âgés devraient placer leur main sur leur genou. Étirez pendant 10 secondes de chaque côté.



#### 12. SECOUER LE TOUT

- Secouez vos bras et vos jambes pendant 15 secondes.
- Cet exercice est tout simplement amusant.

Nous avons terminé!

