

ETIREMENTS

1/ Description des étirements

Un étirement ne doit jamais faire mal. !!!!!

A : Méthode passive :

- 1 Posture de détente correcte est adoptée.
- 2 Etirement progressif lent jusqu'au seuil de tension légère.
- 3 Maintien 30sec
- 4 Retour lent à la position initiale.

Ceux-ci doivent être réalisés par séries (2 à 4) entrecoupées de récupération.

B : Méthode active, (Un muscle s'étire mieux après une contraction modérée.)

Stretching (Contracté – décontraction – étirement)

- 1 Contractez le muscle à étirer en position statique pendant 10 secondes
- 2 Décontractez le muscle entièrement pendant 5 secondes
- 3 Mettez le muscle en tension doucement, sans douleur
- 4 Tenez la position 10 secondes
- 5 Retour à une position de repos

Ceux-ci doivent être réalisés par séries (2 à 4) entrecoupées de récupération.

2/ Intérêt des étirements

-Prévention des blessures en améliorant la souplesse musculaire et articulaire indirectement. Plusieurs auteurs (médecins, sportifs..) ont constaté la diminution de la fréquence des blessures grâce à la pratique régulière d'étirements (de 40 à 75% selon les auteurs).

-Diminution des contractures post-entraînements

-Antalgie

-Effet relaxant en fin de séance (retour au calme, baisse du tonus musculaire)

-Affinement des sensations kinesthésiques (mouvements de son corps) permettant une meilleure perception de son corps et du développement musculaire (ce qui facilitera l'harmonie tendino-musculaire)

3/ Ce qu'il ne faut surtout pas faire

-Les tractions brusques ou temps de ressort, les à coups,

-Faire mal au muscle

-Les étirements brusques réalisés à froid sans échauffement

4/ Contre-indications

- Phénomène inflammatoire important.
- Fracture de moins de 3 mois
- Après une chirurgie orthopédique de moins de 3 mois
- Si problème cardio-vasculaire sévère
- Femme enceinte de moins de 3 mois
- Douleurs neurologiques
- Hernie discale

5/Information

Devant une littérature contradictoire, on évitera de s'étirer avant toute séance intensive.

Il faut voir l'étirement dans le cadre d'un retour au calme.

Cela n'empêche pas les assouplissements articulaires.

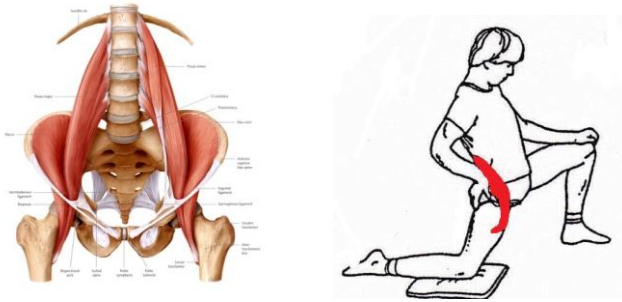
6/exemples

N'hésitez pas à demander conseils à des personnes compétentes

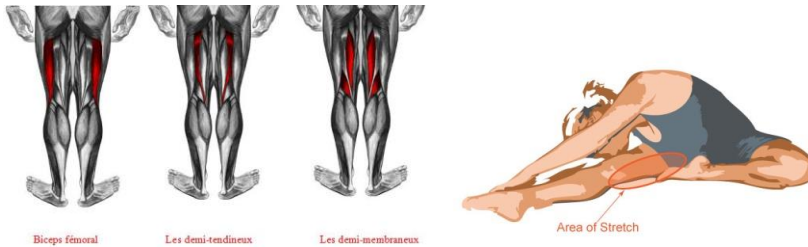
Il vaut mieux ne rien faire plutôt que de mal faire

Ces exemples sont purement indicatifs et n'engagent pas l'auteur en cas de blessure due à une mauvaise execution .

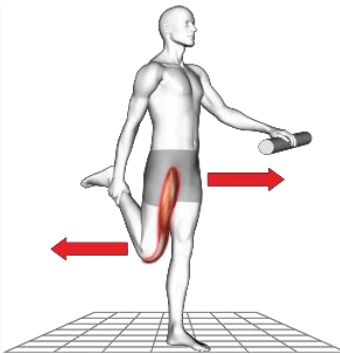
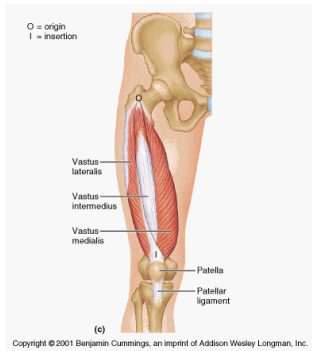
A Etirement du psoas



B Etirement des ischio-jambiers



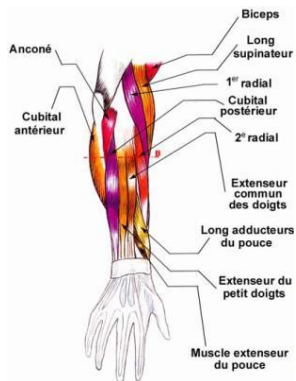
C Etirement du quadriceps



D Etirement du triceps sural

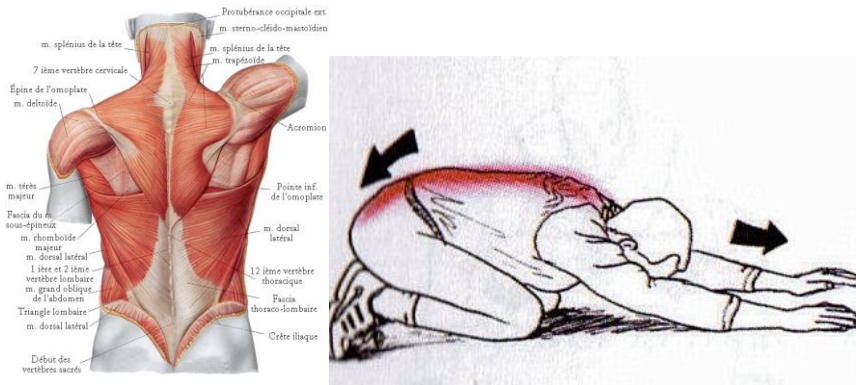


E Etirement des muscles de l'avant-bras

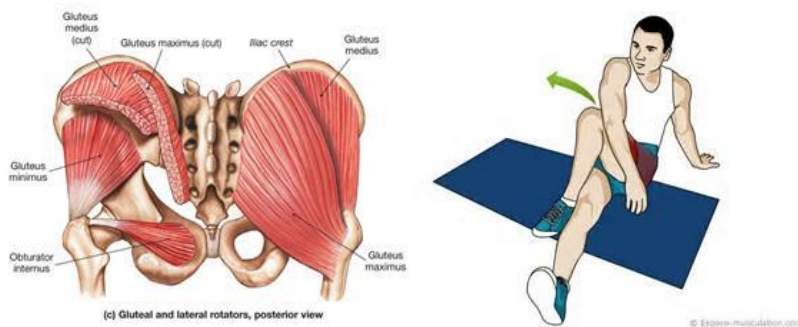


WWW.EXERCISE-FOR-BEGINNERS.COM

F Etirement des muscles rachidiens



G Etirement des fessiers



D'autres postures sont possibles Pour chaque muscle ou groupe musculaire, il existe de nombreuses variantes permettant de s'adapter à la morphologie, aux indications, aux objectifs, à la situation...

Vincent Triot (MKDE)