

En résumé,

Type d'étirement	Quand ?	Effets	Comment ?
Activo dynamique	Avant l'effort	Activation du tonus musculaire échauffement	Dynamique, temps court, pas de recherche de l'amplitude maximale
Passif	Après l'effort	Restituer l'amplitude, éviter l'enraidissement	Très court (15 à 20s), très léger tiraillement, position confortable et stable, sur le temps expiratoire
Posture	En dehors des efforts	Gain d'amplitude, améliorer l'extensibilité	Lent, sans douleur, 1m30 à 3 min Position confortable et stable

Et n'oubliez pas ...

Conservez une bonne hygiène de vie

- ❖ Une alimentation équilibrée
- ❖ Une bonne hydratation
- ❖ Un bon sommeil
- ❖ Un chauffage de qualité
- ❖ Une activité physique régulière et plaisante

Des kinésithérapeutes au service de la prévention



Les étirements comment ?

Qui n'a jamais entendu dire que les étirements n'étaient pas bons ?

Au fait, qu'est ce qu'un étirement ?

Savez vous qu'il existe différents types d'étirements ?



Kiné Prévention 44

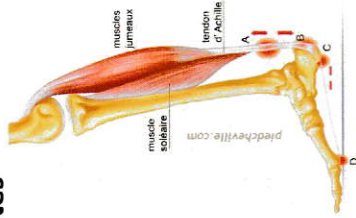
17 rue du grand verger - 44100 Nantes

Tél : 02 40 14 30 09

Mobile : 06 33 66 57 78

kinerevention44.com

L'étirement consiste à allonger un muscle et éloigner ses deux extrémités



Pour bien accomplir vos gestes et vos actions quotidiennes, vous avez besoin d'un minimum d'amplitude articulaire, autrement nommé : la souplesse générale utile.

Les étirements vont vous permettre d'améliorer votre souplesse, d'acquies une meilleure aisance gestuelle et participer à votre bien être.

Le plus important est d'être à l'écoute de son corps et de ressentir les effets des étirements.

En dehors des efforts, on cherche à gagner en amplitude.

Il s'agit de faire des postures passives La position utilisée doit être confortable, stable, favorables au relâchement (au sol), et adaptée à vos possibilités.

Elle est maintenue de 1m30 à 3 minutes.

La recherche d'étirement doit être progressive et effectuée à vitesse lente. Il doit être réalisé sans douleur.

Après l'effort, on cherche à relâcher le muscle, pour rééquilibrer les tensions entre les différents groupes musculaires.

L'étirement est donc passif.

Il sert à retrouver la longueur initiale du muscle après l'effort une fois que la température du corps est retombée pour mieux ressentir l'étirement ;

On ne doit pas rechercher de grandes amplitudes et on tient 20 secondes (léger tiraillement seulement).

Différents types d'étirements selon les moments:

Voici quelques pistes pour réaliser les étirements appropriés en fonction des besoins.

Avant l'effort, on cherche à activer le muscle, pour préparer le corps à l'effort. L'étirement est donc dynamique et il est utilisé lors de l'échauffement.

Il se fait en 3 temps :

1. Allonger doucement le muscle pendant 6 secondes
2. Contracter en position statique pendant 6 secondes
3. Faire un travail dynamique pendant 10 secondes



N'oubliez pas la respiration!
En effet le muscle se relâche d'avantage lors de l'expiration, l'amplitude gagnée est donc plus importante

