



Les étirements comment ?

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

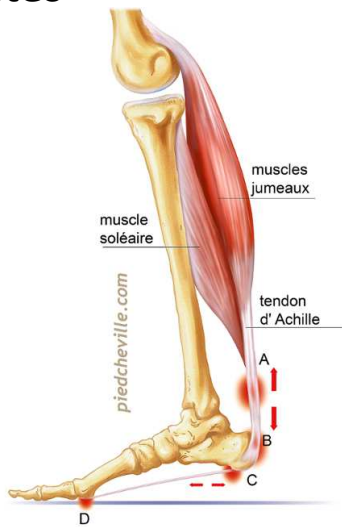
Au fait, qu'est ce qu'un étirement ?

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
kineprevention44.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'acquérir 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.

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 est donc très souvent fait debout.

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



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).

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.

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



Réaliser ce circuit 3 fois
Temps de maintien = Temps de repos = 20 s si on le fait après un effort et 1 à 3 min si on veut gagner en souplesse

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 chaussage de qualité
- ❖ Une activité physique régulière et plaisante