



Conseils pour s'étirer

1-Pourquoi s'étirer?

Tu sais que :

- Ils préparent le muscle à l'effort
- Ils favorisent la récupération après l'effort et permettent ainsi d'éviter certaines blessures.
- Ils permettent d'entretenir ou d'améliorer la souplesse.
- Ils régulent le tonus postural, diminuent les tensions, permettent d'aboutir à la relaxation.



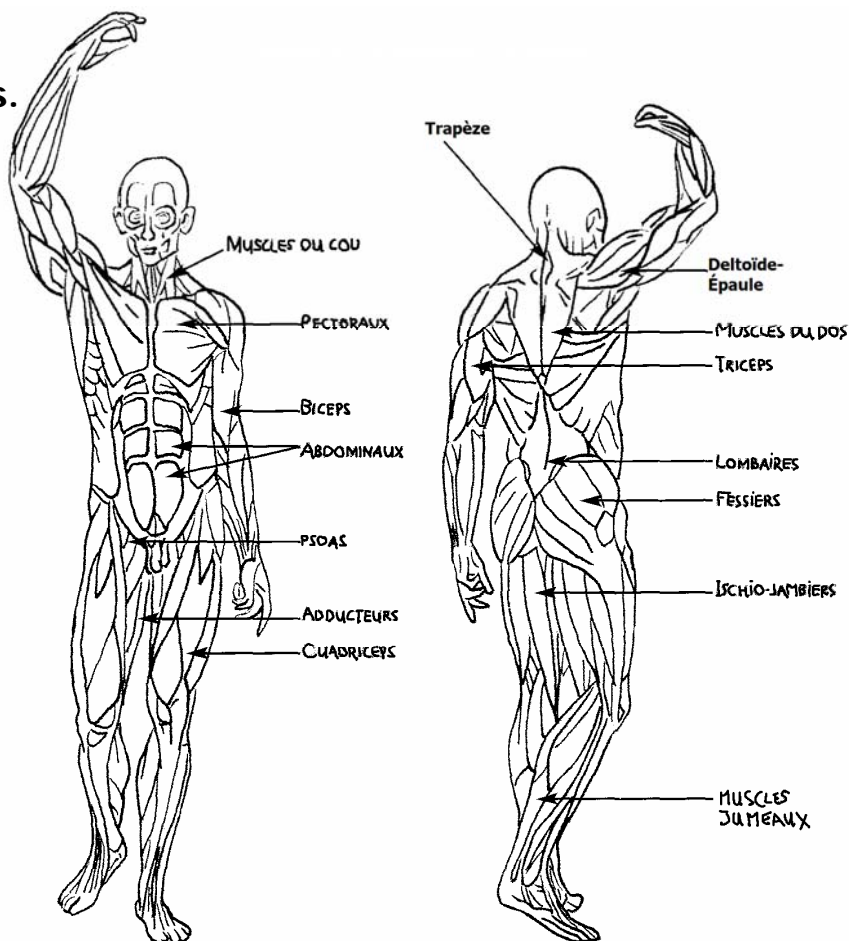
2-Remarque

Le temps consacré aux étirements sera efficace si:

- Il y a une connaissance de soi-même.
- Il y a une connaissance des différentes techniques d'étirements.

3-Quels muscles étirer ?

Principaux muscles traités.



4-Ce qu'il ne faut pas faire !

- Les tractions brusques répétées... ou à coups, n'améliorent pas l'extensibilité du muscle.
- Les étirements brusques réalisés à froid sans échauffement.
- Les rotations de tête, les torsions ou extensions de la région lombaire augmentent les contraintes mécaniques et n'ont pas d'effet positif.
- S'étirer au-delà d'une certaine limite (cela fait mal et signale au sportif le risque de continuer).