

Pratiquer des exercices d'étirement avant ou après une séance de sport améliore votre bien-être : détente des muscles, relaxation et diminution du stress.



Les étirements sont des exercices tellement indispensables à nos muscles que nous devrions savoir les pratiquer spontanément.

Les bienfaits apportés par les étirements sont :

- améliorer l' élasticité du muscle (et donc plus grande efficacité),
- auto-protection contre les déchirures, les entorses et tendinites,
- favoriser la souplesse générale du corps, ce qui rend possible les mouvements inhabituels de la vie.

Les étirements peuvent être :

=> [Actifs](#) (Préparer les muscles pendant l'échauffement)

=> [Passifs](#) (Après l'exercice pour aider à la récupération)

Chaque étirement doit être maintenu 15 à 20 secondes pour être efficace . Il faut les pratiquer lentement , sans chercher la douleur et en soufflant à chaque relachement

Deux recommandations :

- n'étirez pas un muscle blessé. Remettez-vous en à un kinésithérapeute !
- étirez les muscles que vous faites le plus travailler (membres inférieurs dans le cas d'activités comme la marche, le jogging, ou le cyclisme, corps tout entier pour la natation ...)

Tout coureur sait généralement qu'il faut s'étirer après toute séance de course à pied.

Les étirements doivent être faits juste après la séance de course, et doivent durer environ 10-15 minutes.

Lors d'une séance longue de course à pied, de légers étirements peuvent être faits après le premier quart d'heure d'échauffement.

En cas de séance intense, et pour éviter d'aggraver d'éventuelles micro-lésions musculaires

Etirements

Mardi, 29 Novembre 2011 18:20

survenues lors de l'entraînement, l'idéal est de faire ses étirements 30 minutes après la fin de la séance. Vous pouvez effectuer vos étirements au chaud chez vous, après l'entraînement. Seule nécessité : trouver un moment de calme et un ou deux points d'appui.

Les étirements doivent être pratiqués sans recherche de performance, sans atteindre la douleur, et en se concentrant sur la respiration.

Commencez toujours par deux ou trois minutes d'échauffement des muscles à étirer.

Votre souplesse n'est pas la même tous les jours, abandonnez l'idée de progresser d'une séance sur l'autre, mais restez plutôt concentré sur les sensations qui accompagnent chaque mouvement.

==> [Conseils pour un étirement après un jogging](#)



