

FUTNET

LES 4 RÈGLES D'OR DES ÉTIREMENTS

1

AVANT L'EFFORT

Surtout pas de passif avant d'être actif. Un muscle très allongé en tension passive devient un muscle moins efficace, ce qui déstabilise la balance musculaire (baisse de l'activation et la force de contraction du muscle : - 28 % juste après, - 9 % une heure après) et diminue la vigilance et la proprioception.

2

APRÈS L'EFFORT

Ne recherchez pas de grandes amplitudes, au risque d'aller trop loin ; le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, ce qui diminue la vigilance des récepteurs à la douleur.

3

APRÈS L'EFFORT

Ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes. Préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement-mobilisations sous la forme de routine.

4

EN DEHORS DE L'EFFORT

Étant donné que les sollicitations en allongement sont plus importantes (phase élastique), les séances de gain d'amplitude doivent se faire à distance des entraînements.

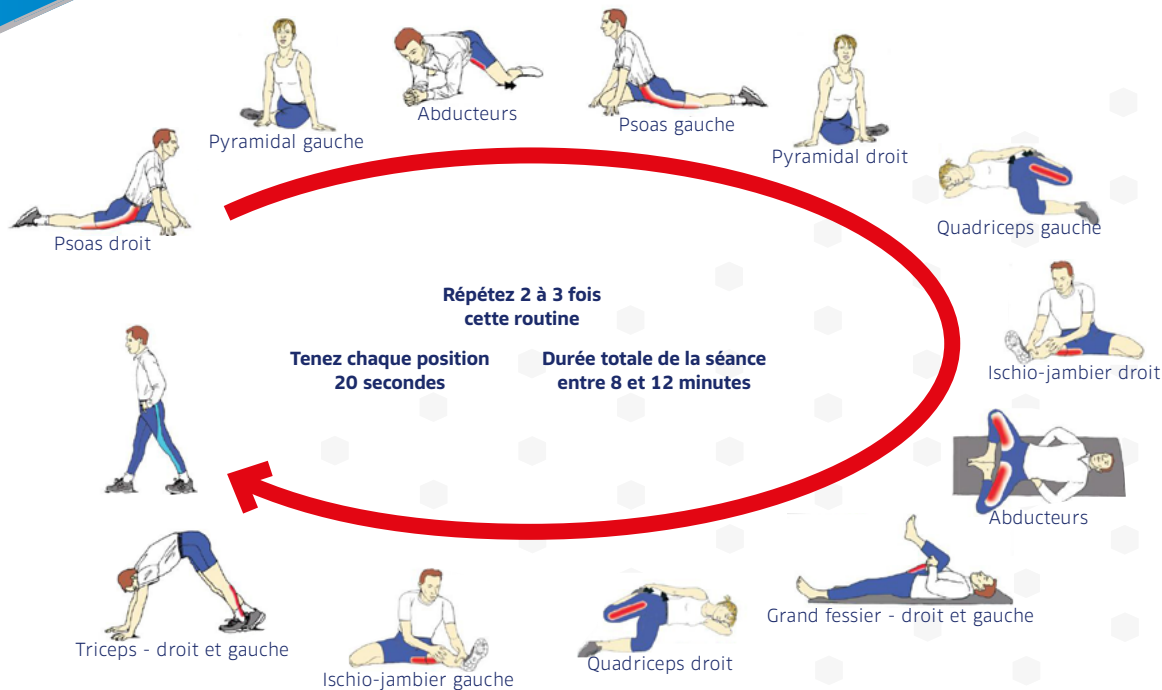
▶ ÉTIREMENTS

À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse, en dehors de toute activité physique, 2 à 3 fois par semaine.

FUTNET

Méthodes passives

Routine axée sur les membres inférieurs.



▶ ÉTIREMENTS

À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse, en dehors de toute activité physique, 2 à 3 fois par semaine.

FUTNET

Méthodes passives

Routine membres supérieurs et dos.

Routine d'étirements passifs. *Spéciale membres supérieurs*

