

Article #2 : Les étirements en prévention des tensions et des blessures, quelques bonnes raisons de s'y mettre !



Bonjour à tous, pour ce deuxième article on vous propose un petit récapitulatif (non exhaustif) des bienfaits des étirements.

On s'étire quand ?

- 10min tous les jours pour éliminer les crispations ou tensions de la journée,
- Avant l'entraînement pas d'étirements statiques (qui envoient un signal de relâchement aux muscles),
- Après l'entraînement les étirements ne sont pas systématiques (surtout si il a été intense), on attend 10min et on privilégie des étirements courts (<20sec) et peu intenses,
- En dehors des entraînements : l'idéal ! on réalise des étirements profonds et plus longs (30secondes) afin de rééquilibrer la musculature (assouplissement !) pendant une séance dédiée.

On s'étire comment ?

- Sans à-coups, progressivement, et le must : après le rouleau de massage,
- Avec une respiration lente et profonde,
- On évite d'étirer un muscle blessé ou raidi.

