

Des Douleurs ?

On peut éviter d'en avoir !
Comment faire ?

S'ÉTIRER !



On dit souvent qu'après l'effort il faut s'étirer, or est-ce vraiment ce qu'il faut faire ?

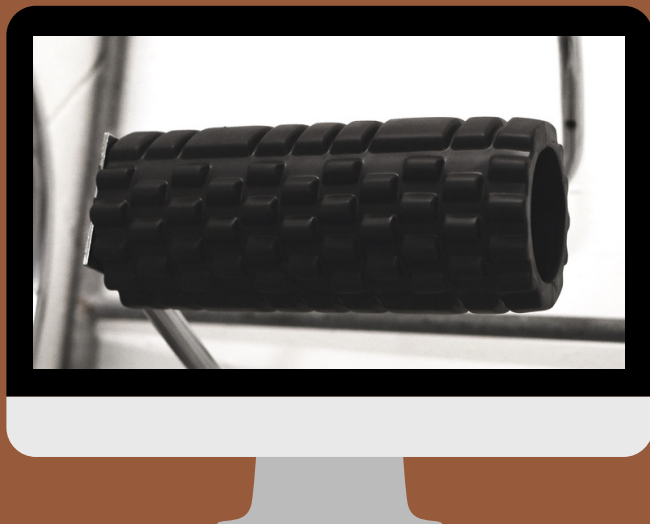
On vous dit tout !





Dans un premier temps, il est préférable de favoriser le **massage** après un effort pour son côté **drainant** qui va favoriser le retour sanguin dans les muscles.

Il est possible de réaliser ce massage drainant avec les mains en **automassage**, avec une **balle de tennis** ou un **rouleau de massage** chez soi.



Souvent négligés, les étirements sont primordiaux pour garder sa forme physique.

Les étirements servent à aider à la récupération physique. Ils permettent un retour au calme après une activité physique, mais s'étirer après l'effort sur un muscle fatigué va déchirer les fibres, c'est donc contreproductif.

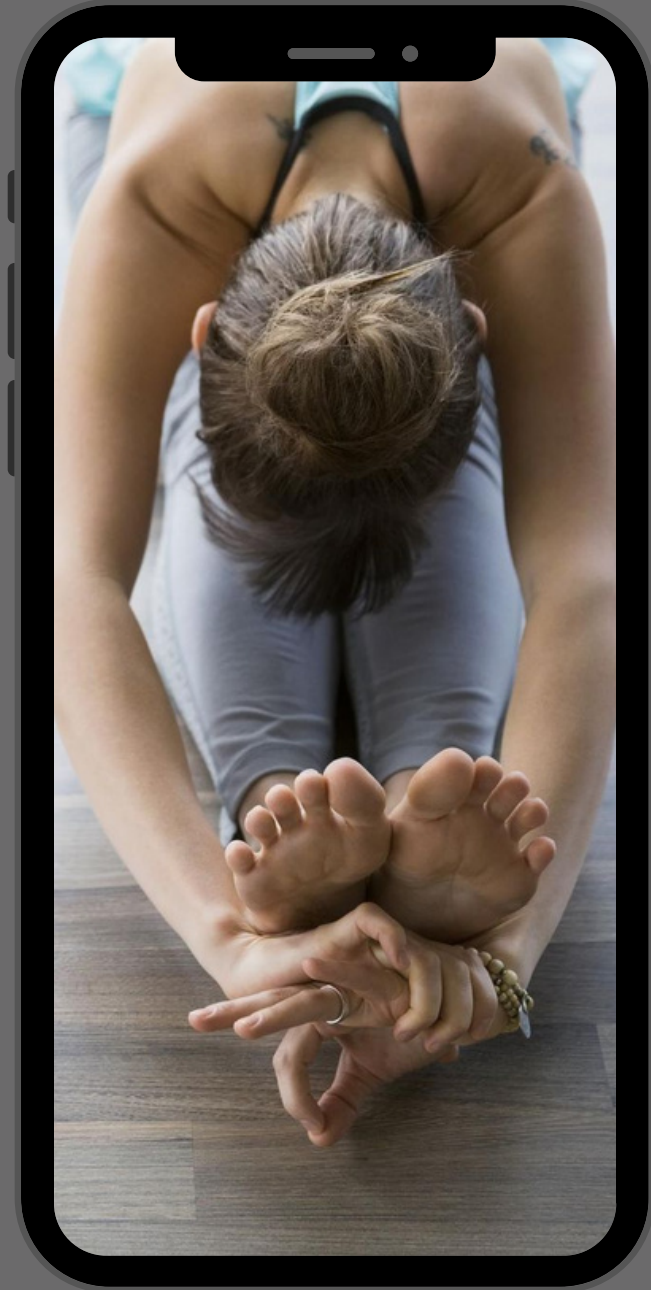
QUAND ?

Il est important de ne pas les faire n'importe quand. En effet, il est recommandé d'attendre 2 à 3 heures après l'effort, voire juste avant de dormir, afin d'optimiser les conditions pour s'étirer.

Les séances longues sollicitent les muscles en profondeur. C'est pourquoi, il est recommandé d'attendre parfois jusqu'à 48 heures avant de s'étirer.

QUOI ?

Les étirements doivent être adaptés à la pratique, il est donc nécessaire d'étirer seulement les muscles mis en tension lors de l'activité, puisque un étirement à froid est un risque de blessures.



POURQUOI ?

L'objectif des étirements est d'aider les muscles à mieux récupérer. Afin de palier le déséquilibre en contractant le muscle, il est important de privilégier les étirements au sol.

Petit Mot de vos coachs :

“ Vous êtes sûrement en train de vous dire que nous nous étirons à la fin de chaque séance, or ce qui est stipulé précédemment indique qu'il est préférable d'attendre 2 à 3 heures avant de s'étirer.

Et bien, voici nos explications :

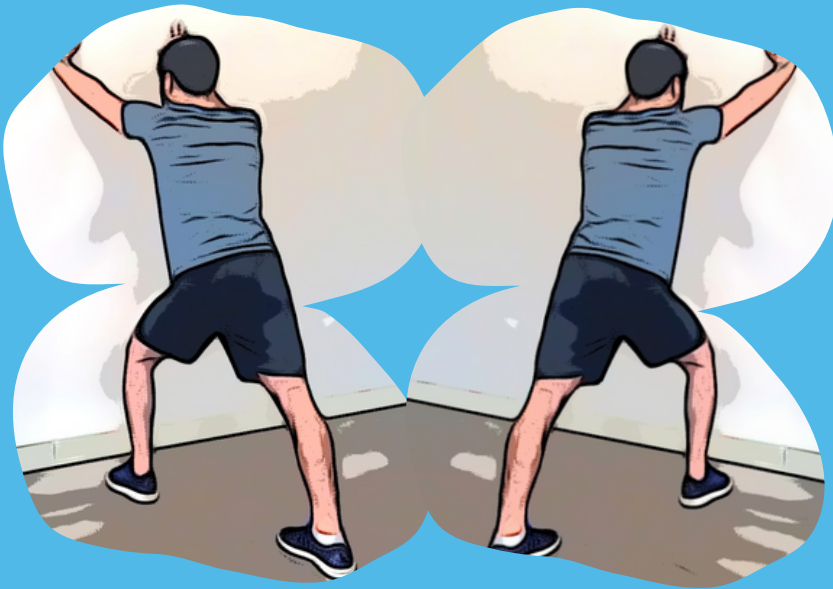
--> Dans un premier temps nous ne passons que 3 minutes dédiées aux étirements à la fin de chaque séance, afin que vous puissiez les reproduire chez vous, et que vous sachiez quels sont ceux à étirer.

--> On parle d'au moins 2 heures après la séance pour les étirements mais en réalité vous avez jusqu'à la fin de votre journée pour les réaliser.

--> On n'augmente pas la souplesse des fibres lors d'un étirement après un effort, en récupérant le corps va avoir tendance à se crispier si celui-ci a été trop étiré. ”

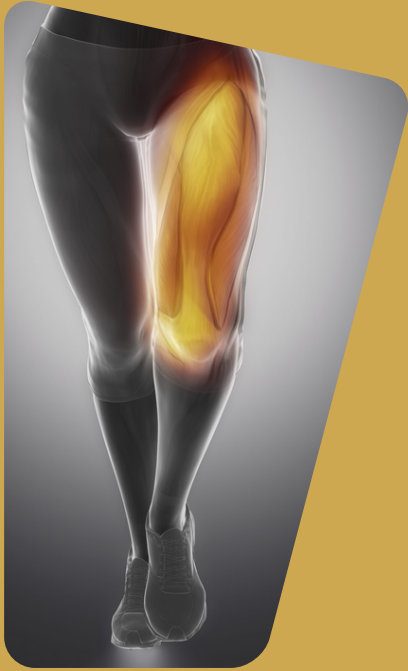


Étirements des mollets et mobilité des chevilles



En appui contre un mur, pliez la jambe droite et tendez la jambe gauche vers l'arrière. En gardant le dos droit, faites avancer votre genou vers le mur, en prenant soin de ne pas dépasser votre pied. Tenez la position entre 10 et 15 secondes, puis changez 2 à 3 fois de jambe.

Etirements des muscles des cuisses



Les quadriceps sont les muscles principaux des cuisses.

Ils se situent sur l'avant de la cuisse et permettent de soutenir le poids du corps.

ETIREMENTS QUADRICEPS

Cet exercice se fait debout sur une jambe. Saisir un pied en le mettant derrière (collé aux fessiers). S'accrocher au mur si besoin pour garder l'équilibre. Tirer son pied de façon à faire reculer sa cuisse et garder les genoux en contact. Tenir la position 15 secondes. Faire la même chose de l'autre côté.



Etirements des muscles des cuisses




ETIREMENTS QUADRICEPS

Position de départ : Assis sur ses talons.

Afin de tirer vos quadriceps il vous suffira de basculer vers l'arrière, en gardant les mains sur les cuisses afin de garder un minimum d'équilibre.

De cette façon vous mettrez en tension vos muscles des cuisses, ce qui permettra de les étirer légèrement.

Les Ischios Jambiers



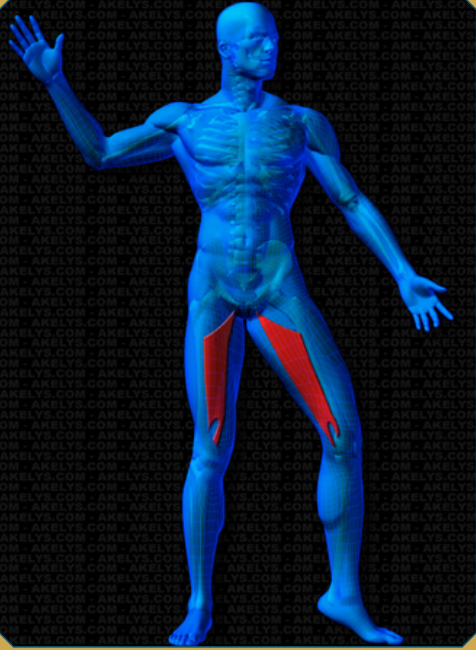
Les ischios jambiers sont situés à l'arrière de la cuisse, et permettent à vos genoux de se fléchir.

ETIREMENTS



Positionnez vous à genoux, et une fois votre équilibre trouvé, posez l'un de vos talons au sol devant vous, jambe tendue. Pour gagner en équilibre, positionnez vos mains à votre taille, et hop, on sort les fesses ! Bien entendu, ce mouvement est à réaliser deux fois pour chaque jambe. Pendant 45 secondes à chaque fois.

Les Adducteurs



Les adducteurs sont un groupe musculaire situé à l'intérieur de la cuisse. Ils s'attachent sur le pubis et finissent sur le fémur.

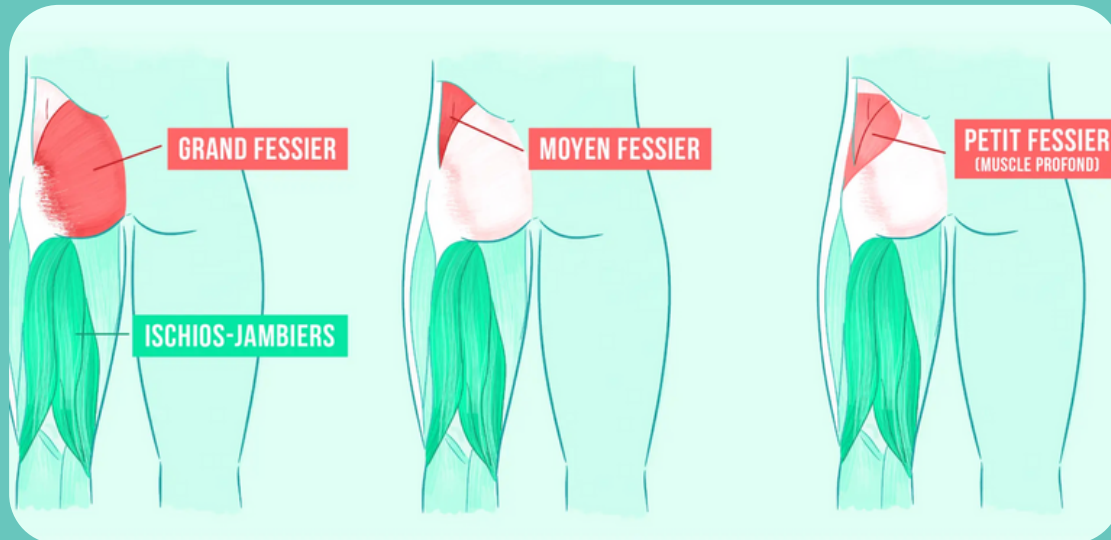
ETIREMENTS
Le papillon assis

Position de départ : au sol, assis·e sur votre tapis, les jambes fléchies en papillon, pied contre pied. Posez les mains sur vos chevilles. Inspirez, grandissez-vous en maintenant le dos droit. Expirez, rapprochez vos genoux du sol.

Vous pouvez faire la même chose avec le dos allongé contre le sol : “le papillon couché”



Etirements des fessiers



Les fessiers sont les muscles stabilisateurs du bassin. Ils nous permettent entre autres de rester debout et surtout de marcher. Ils contribuent aussi à maintenir une bonne posture.

LE TAILLEUR



Position de base : assis·e en tailleur.

Inspirez, placez les mains devant vous.
Expirez, glissez les mains sur le sol. Gardez bien les fesses dans le sol.

LE PIGEON



Au sol.

- Inspirez, pliez la jambe droite, genou sous la poitrine, tendez la jambe gauche derrière.
- Expirez, basculez les hanches vers le tapis et allongez votre buste vers le genou droit. En fonction de votre souplesse, déployez plus ou moins la jambe droite.

JAMBES CROISEES



Assis au sol, croisez la jambe droite sur la jambe gauche.

- Inspirez, attrapez votre genou droit avec le coude gauche. Expirez en effectuant une torsion pour aller regarder au-dessus de votre épaule droite. Essayer de garder les fessiers ancrés dans le sol et le buste allongé.

Etirements du psoas

Le psoas est un muscle situé dans le bassin. C'est un des principaux fléchisseurs de hanche. Ce muscle permet par exemple de lever la jambe vers l'avant. Quand vous marchez, courez, ou quand vous frappez dans un ballon, il est sollicité !



Le psoas est un muscle invisible mais qui peut provoquer certaines douleurs. Les douleurs liées au psoas sont souvent sur la face antérieure de la hanche (devant) et peuvent se diffuser jusqu'au pubis.

Ces douleurs sont fréquentes dans les sports qui sollicitent beaucoup d'extension de hanche.

La plupart des lésions de ce muscle ont lieu dans les sports à changement de direction instantané.

Étirements du psoas

ALLONGE SUR LE DOS

Inspirez, attrapez votre genou droit.

Expirez, rapprochez-le de votre poitrine en gardant la jambe gauche bien tendue et en rétroversant le bassin.

Veillez à garder les épaules au sol et la colonne bien allongée.

Répétez l'étirement avec l'autre jambe.



DETENDRE LE PSOAS DEBOUT

Debout la jambe droite devant, la gauche derrière avec le talon décollé. Les hanches et les épaules de face.

Inspirez, placez vos mains sur les hanches. Expirez, rétroversez votre bassin (vous le basculez vers l'avant, pubis vers le plafond). Veillez à rester souple dans vos genoux et à garder le poids du corps au milieu des deux jambes.

Faites ensuite la même chose de l'autre côté.



Etirements du dos

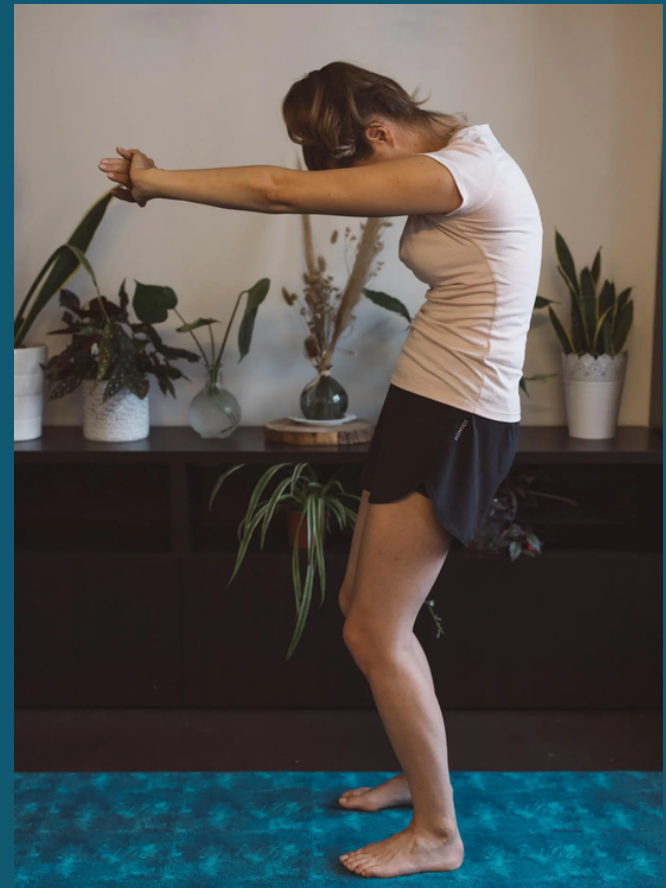
Les bénéfices sont nombreux : **diminution de la raideur musculaire, relâchement des tensions, gain d'amplitude musculaire, amélioration du rendement musculaire et à long terme gain musculaire**

ETIRER LE HAUT DU DOS

DOS ROND DEBOUT

Position de départ : debout, pieds largeur de bassin.

Inspirez, croisez les mains devant vous. Expirez, poussez les mains vers l'avant en arrondissant le dos et en basculant le bassin vers l'avant. Regardez votre nombril et gardez les épaules basses. Vos jambes sont légèrement pliées. Vous formez un C avec votre colonne vertébrale.



ETIRER LE BAS DU DOS

POSTURE DE L'ENFANT



Position de départ : assis·e sur vos talons.

Inspirez en tendant vos bras au sol devant vous. Expirez, glissez vos mains au sol pour aller y poser votre front. Essayez de garder les fessiers les plus proches possible des talons. Trouvez la position qui sera la plus confortable pour vous.

AVEC UNE CHAISE



Position de départ : debout, pieds largeur de bassin, jambes fléchies.

Inspirez, placez vos mains largeur d'épaules sur le dos d'une chaise.

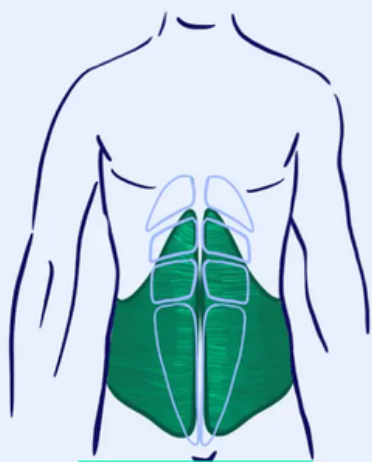
Expirez, descendez le buste parallèle au sol. Envoyez les fessiers vers l'arrière. Veillez à garder le nombril aspiré vers la colonne vertébrale.

Etirements des abdominaux

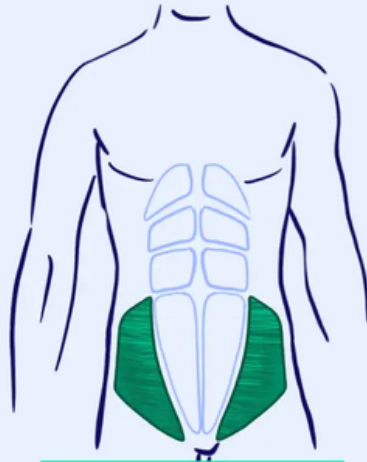
POINT INFORMATION :

Votre ceinture abdominale se compose de **quatre muscles** :

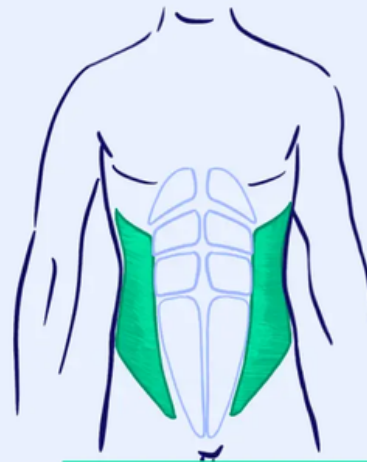
- **le transverse**, muscle profond situé au centre de votre ventre tout en longueur
- **le grand droit** : c'est la partie visible de vos abdominaux, les tablettes de chocolat au centre de votre ventre
- **l'oblique interne**, situé en profondeur sur les côtés des grands droits
- **l'oblique externe**, situé plus en surface et en hauteur que l'oblique interne, sur les côtés des grands droits. Les deux obliques contribuent à former le fameux "V" tant recherché.



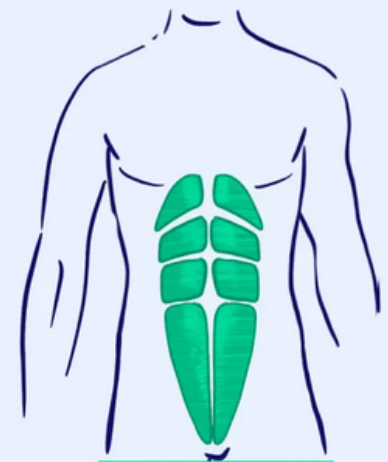
TRANSVERSE
muscle profond



OBLIQUE INTERNE
muscle profond



OBLIQUE EXTERNE



GRAND DROIT

ETIRER LES ABDOS : LATÉRAUX, OBLIQUES ET GRANDS DROITS



Attention à ne pas forcer sur vos lombaires et à ne pas casser votre nuque durant les exercices, l'étirement doit se faire en douceur.

Placez-vous au sol, vos pieds sous les fesses, genoux au sol à largeur de hanches. Placez vos mains sur vos chevilles, et basculez le bassin vers l'avant, dos cambré et épaules relâchées.

Une alternative peut être de tout simplement s'étirer de tout son long, debout, bras vers le ciel et épaules relâchées"

Tous ces mouvements sont à réitérer deux ou trois fois selon vos besoins, pour une durée allant de 30 secondes à 1 minute à chaque fois.

ETIRER LES ABDOS : LES TRANSVERSES

POSTURE DU CHAT



À quatre pattes, genoux à largeur de hanches, mains en dessous des épaules et coudes tendus. Creusez le dos en inspirant. Attention, on ne casse pas le dos, on cherche à l'allonger tout en le creusant.

POSTURE DU SPHINX

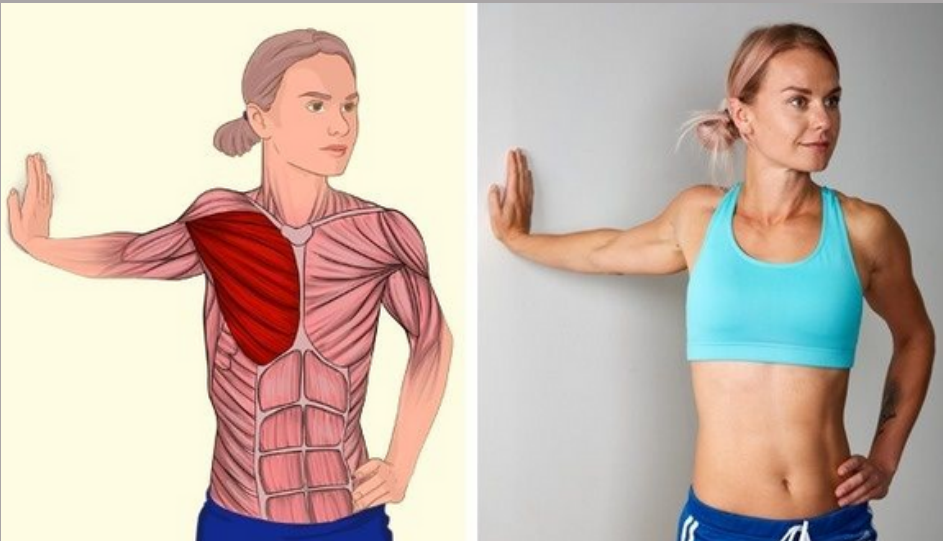


Allongé, ventre à plat sur le sol, mettez vos mains paumes contre le sol au niveau de vos pectoraux et poussez pour relever votre buste et votre ventre vers l'avant. Les coudes, avant-bras et mains doivent rester au contact du sol.

Étirements des pectoraux

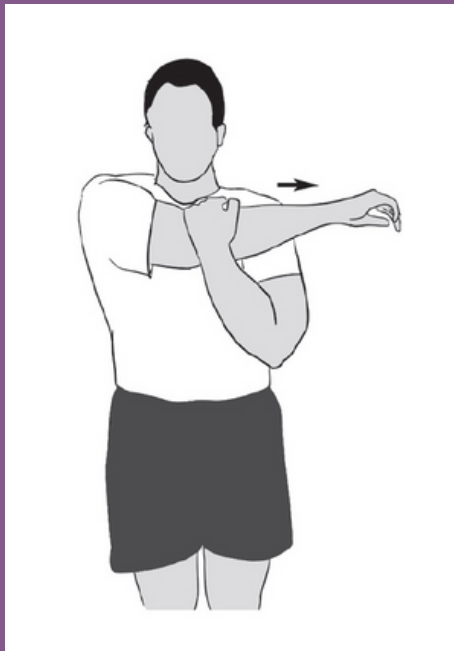
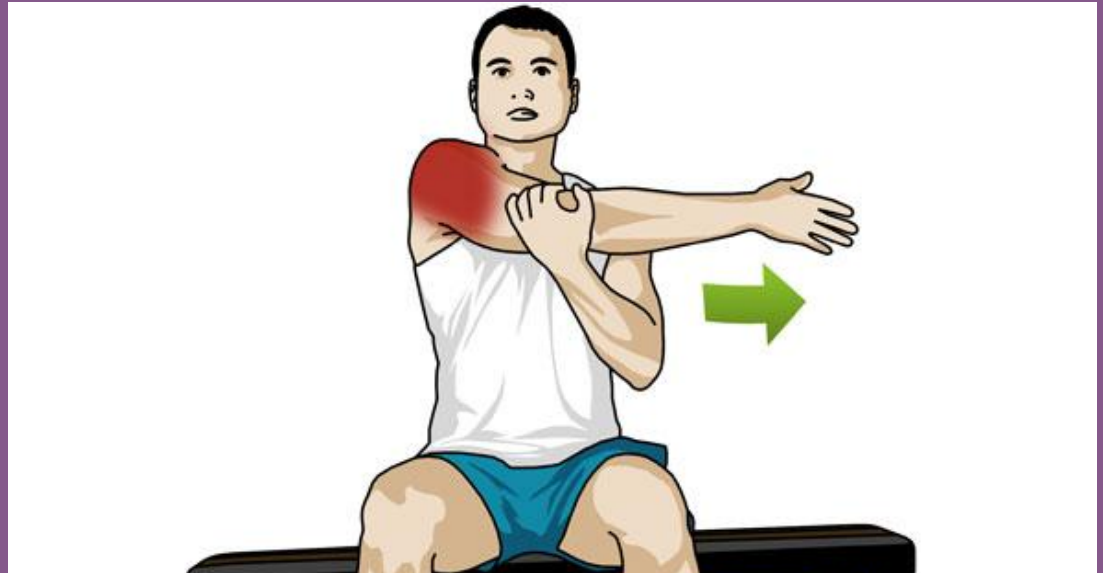
En étirant les pectoraux, il est possible de réduire les tensions musculaires autour du biceps, du sternum et des douleurs claviculaires.

De profil par rapport à un support, bloquez l'un de vos coude et placez votre main derrière la tête. Tournez lentement le torse dans le sens opposé pour étirer les pectoraux.



Voici, une seconde variante avec le bras tendu qui étire également le biceps.

Étirements des épaules

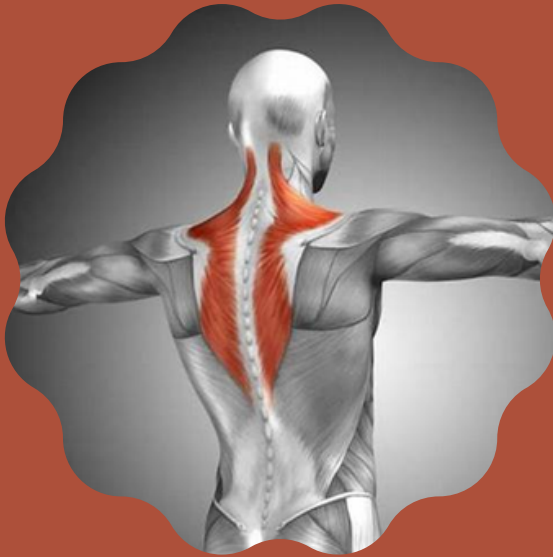


Croisez le bras droit devant vous, à hauteur d'épaule. Prenez votre coude avec la main gauche. En tirant vers la gauche, en travers de votre buste, respirez profondément.

Maintenez l'étirement pendant 15 secondes. A répéter 2 fois pour chaque épaule.

Faites attention à ne pas tirer trop fort, et à effectuer le mouvement sans à-coups.

Étirements des trapèzes



Une mauvaise position sur une chaise de manière prolongée, que ce soit chez soi ou au bureau, peut entraîner des douleurs lancinantes aux trapèzes, comme si l'on plantait une petite aiguille dans votre muscle

LE PLUS SIMPLE, TÊTE SUR LE CÔTÉ

Placez-vous debout, dos droit, épaules relâchées. Penchez la tête côté droit sans relever l'épaule droite pour ressentir l'étirement de votre trapèze gauche le long de votre cou. Tenez la position trente secondes à une minute selon vos capacités, sans forcer.

Répétez le mouvement côté gauche, puis tête en bas, et tête en haut en revenant au centre entre chaque mouvement.



DEBOUT, LES MAINS DANS LE DOS



Placez-vous debout, dos droit, épaules relâchées. Passez votre avant-bras droit dans votre dos, et attrapez-le avec votre main gauche, tête penchée vers votre épaule gauche.



POUR UN NIVEAU PLUS AVANCÉ



LES MAINS ENTREMELEES DEVANT SOI

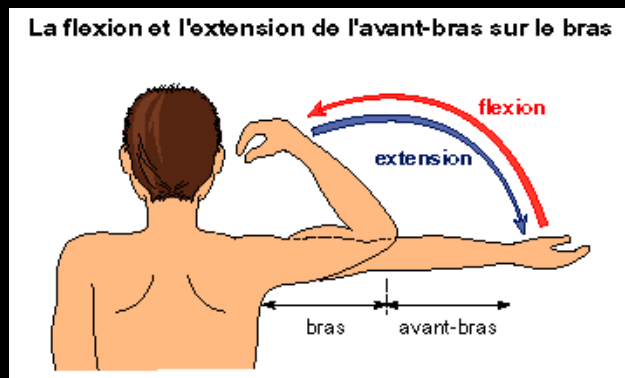


Placez-vous debout ou en tailleur selon vos préférences, et croisez vos avant-bras avant de joindre vos mains, paume contre paume.

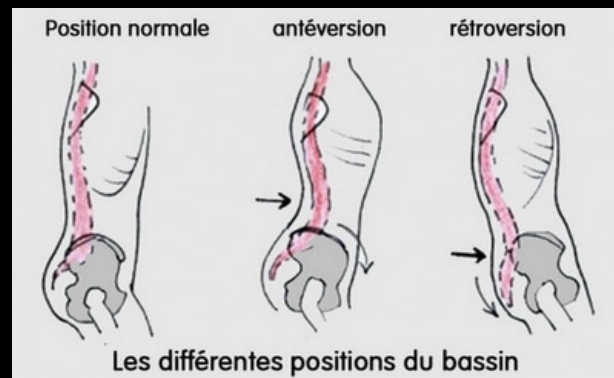
RÈGLE D'OR

Pour tous les étirements proposés, il suffit d'aller lentement et d'écouter votre corps pour vous sentir au mieux par la suite

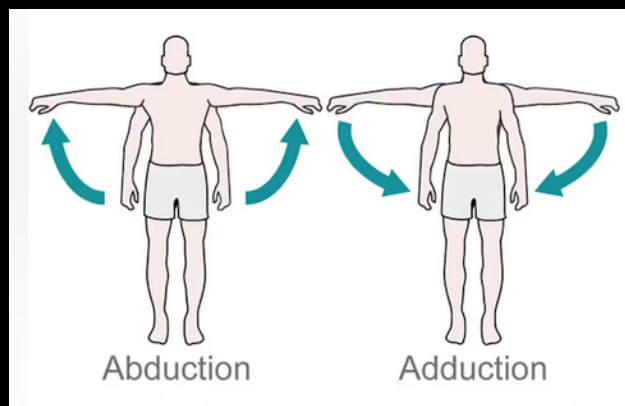
LEXIQUE :



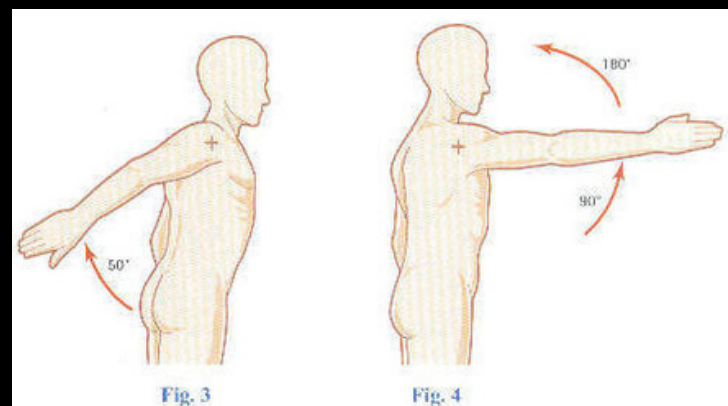
Flexion / Extension =
Rapprocher / Eloigner



Antéversion/ Rétroversion =
cul de poule / bassin vers l'avant



Adduction / Abduction =
Lever/ Descendre



Antépulsion / Rétropulsion =
Vers l'avant / Vers l'arrière