Exercices d’étirements après l’effort

Les étirements sont importants après l’effort ,ils permettent au muscles de récupèrer et d’éviter les courbatures. Voici quelques vidéos qui vous donnerons des idées d’exercice .

Exercice pour étirer les mollets

Cet exercice est simple et peut se réaliser partout .Poser vos mains sur un mur,les bras sont tendus .Fléchissez la jambe gauche devant ,la jambe arrière est tendue ,les pieds sont au sol.

Etirements après un footing

Après un footing ,quelles sont les étirements que l’on peut pratiquer ? Vous venez de courir sur votre tapis de course ou en extérieur ,une bonne séance d’étirements vous sera bénéfique . Regardez cette vidéo elle va vous donner des idées d’exercices .

Exercices d’étirements Step



Stretching ou étirements à quoi ça sert ?



Stretching : pour faire face à une sédentarité accrue par nos modes de vie, les activités physiques ainsi que le stretching constituent un facteur d'équilibre, de bien-être et de santé.

Elles permettent de lutter contre les stress engendré par la société moderne. La pratique régulière d'une activité physique permet également la conservation ou l'amélioration de la condition physique qui est constituée de l'endurance, l'adresse, la vitesse, la résistance, la force et la souplesse.

Alors pourquoi s'étirer et pratiquer le stretching ?

Pratiquer le stretching permet de :

– S'assouplir : augmenter l'amplitude du jeu articulaire, conserver d'élasticité du muscle.

– Eveiller la prise de conscience du corps. Le stretching

permet d’inscrire et de mémoriser chaque partie du corps.

-Augmenter une grande disponibilité gestuelle facilitant un mieux-être quotidien.

– Equilibrer le travail réalisé en renforcement musculaire. En effet lors du travail de renforcement les muscles ont tendance à se raccourcir, afin de préserver la déficience motrice le stretching et les étirements sont indispensables.

– Réguler les tensions accumulées lors de notre vie quotidienne (professionnelles, émotionnelles, etc.)

– Valoriser la circulation sanguine permet une bonne irrigation des fibres musculaires.

– favoriser la récupération : en évacuant les toxines présentes dans le sang veineux lors de l’effort musculaire

-Participer à l’échauffement par des mises en tension et participer au réchauffement du corps.

– Augmenter la concentration. Diminuer les risques de blessures

– Lutter contre le vieillissement en permettant d’entretenir la fonction musculaire et la fonction nerveuse pour conserver son autonomie et sa vie relationnelle le plus longtemps possible.

Souvent délaissé à tort la souplesse et le stretching sont indispensables à plusieurs titres et permettent d’apporter des facteurs d’équilibre et de bien-être et de santé.

Comment pratiquer le stretching et les étirements efficacement et en

toute sécurité.



Pratiquer le stretching ou les étirements ne se résume pas à faire un grand écart. Nous pouvons tous pratiquer le stretching quelque soit notre âge à condition de respecter certaines conditions.

1° Toujours s’échauffer avant de pratiquer le stretching

Quelque soit l’activité physique que vous souhaitez pratiquer un échauffement est nécessaire. Il s’agit de préparer le corps à l’effort même si celui-ci n’est pas intense .Une mise en action par une course (même sur place) ou du vélo (appartement) par exemple vont permettre une élévation de la température du corps (muscles, tendons, ligaments) ainsi qu’une mise en action cardio respiratoire.

2° Les exercices de stretching

Doivent toujours être pratiqués en douceur et sans à coups au risque de provoquer une contraction des muscles (le réflexe

myotatique) néfaste.

Les exercices de stretching doivent être réalisés entre 2 et 3 fois minimum pour être efficaces.

Veillez à un bon placement du corps pour ne pas provoquer de lésions ou de blessures.

Toujours travailler de façon symétrique pour équilibrer le travail.

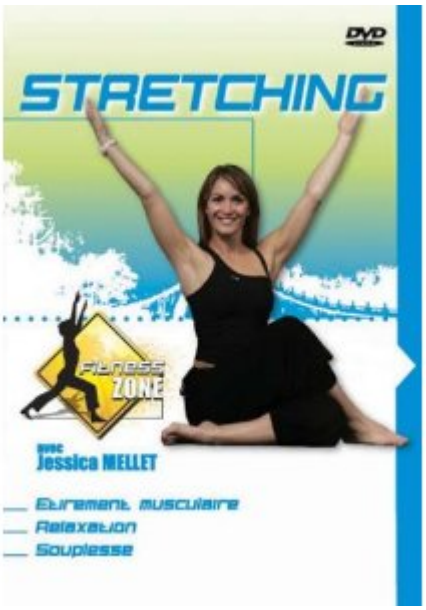
3° Respiration et stretching

La respiration pendant le stretching est essentielle pour une bonne oxygénation des cellules et des tissus

Eviter l'apnée.

Souvent délaissés à tort la souplesse et le stretching sont indispensables à plusieurs titres et permettent d'apporter des facteurs d'équilibre ,de bien-être et de santé.





Comparer les prix dans votre moteur de recherche shopping. Trouver les meilleurs offres aux meilleurs prix parmi l’ensemble des marchands sur &