

Renforcement Musculaire Souplesse/Etirements

Préambule : L'étirement est une pratique corporelle destinée à améliorer la souplesse, la mobilité articulaire et le relâchement musculaire. Les étirements ne doivent pas durer plus de 20 secondes par muscle, aucun bénéfice supplémentaire n'apparaît au-delà de ce délai. Ces derniers doivent être réalisés après toutes activités sportives pour permettre au muscle de retrouver sa forme initiale. Vous pouvez également vous étirer plusieurs fois au cours de la journée afin de limiter les douleurs dorsales.

Conseils :

- les étirements doivent être lents.
- on ne dépasse pas le seuil de la douleur.
- on n'étirera jamais un muscle courbaturé.
- doivent être réalisés dans une ambiance relaxante.
- revenir doucement à la position de départ.

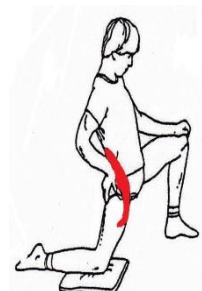
Région Dorsale



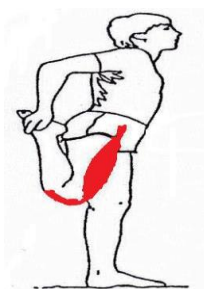
Région Lombaire



Psoas



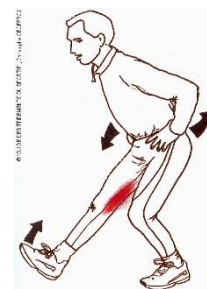
Quadriceps



Adducteurs



Ischio-jambiers



Biceps



Epaule



Triceps

