

Etirements passifs

L'étirement se fait en fin d'activité physique.

Il est long, 20 à 30 secondes, on recherche un gain d'amplitude. La consigne sera de respirer lentement en essayant de gagner en phase expiratoire.

Il doit être réalisé à vitesse lente, sans temps de ressort ni brutalité.

Obtenir une détente physique et mentale (relaxation).

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE APRÈS EFFORT (DEBOUT)

1 > TRICEPS 	2 > ISCHIO-JAMBIERS 	3 > ADDUCTEURS
<p>La réalisation des étirements au sol en position assise, à genou, couchée reste préférable après un effort. Néanmoins si les conditions atmosphériques ne le permettent pas, un enchaînement d'étirements peut être proposé depuis la position debout.</p>		
9 > AVANT-BRAS, DOIGTS 	5 > FESSIERS PYRAMIDAL 	
8 > ÉPAULES 	7 > PECTORAUX 	6 > DOS

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE APRÈS EFFORT (ASSIS)

1 > TRICEPS 	2 > ISCHIO-JAMBIERS 	3 > QUADRICEPS
<p>Voici à titre d'exemple, deux enchaînements de 9 exercices fondamentaux d'étirements passifs.</p>		
9 > AVANT-BRAS 	5 > FESSIERS PYRAMIDAL 	
8 > ÉPAULES 	7 > ABDOMINAUX 	6 > DOS

5] SÉANCE POUR LES MEMBRES INFÉRIEURS ET LE TRONC

1 > TRICEPS 	2 > ISCHIO-JAMBIERS 	3 > ADDUCTEURS
<p>VOICI UN EXEMPLE D'ENCHAÎNEMENT D'ÉTIREMENTS PASSIFS D'APRÈS EFFORT POUR UNE ACTIVITÉ SPORTIVE UTILISANT PRINCIPALEMENT LES MEMBRES INFÉRIEURS : FOOTBALL, RUGBY, CYCLISME...</p>		
PECTORAUX 	5 > QUADRICEPS 	
8 > MUSCLES BAS DU DOS 	7 > FESSIERS 	6 > PSOAS

6] SÉANCE POUR LES MEMBRES SUPÉRIEURS ET LE TRONC

1 > MUSCLES HAUT DU DOS 	2 > PECTORAUX 	3 > MUSCLES DE L'ÉPAULE
<p>VOICI UN EXEMPLE D'ENCHAÎNEMENT D'ÉTIREMENTS PASSIFS D'APRÈS EFFORT POUR UNE ACTIVITÉ SPORTIVE UTILISANT PRINCIPALEMENT LES MEMBRES SUPÉRIEURS : KAYAK, ESCALADE, SPORTS DE LANCERS...</p>		
MUSCLES DES DOIGTS 	5 > QUADRICEPS 	
8 > MUSCLES AVANT-BRAS 	6 > TRICEPS BRACHIAL 	5 > BICEPS BRACHIAL