

Stretching – pour des muscles en forme

Les étirements font partie de l'entraînement de course à pied. Ils améliorent la mobilité, accélèrent la récupération et améliorent la tension de base des muscles. Cerise sur le gâteau : ils procurent une sensation de bien-être.

Exécution et dosage

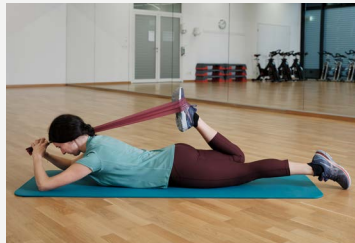
- Avant vos étirements, sollicitez votre corps au moyen de rotations, d'étirements et de flexions.
- Étirez vos muscles lentement et continuellement.
- Essayez d'augmenter un peu l'étirement à chaque respiration.
- Gardez la position au moins 30 secondes de chaque côté, pour que la tension musculaire puisse diminuer.
- Respirez calmement et régulièrement.
- Décontractez brièvement le côté sollicité avant de passer à l'autre côté.
- Les étirements doivent être perceptibles mais pas douloureux.

Mollets



Allongez-vous sur le dos, une jambe tendue posée au sol. Entourez la bande d'étirement Theraband autour du pied de l'autre jambe et tendez-la le plus possible vers le plafond. La jambe peut être légèrement fléchie. Tirez la pointe du pied vers le bas à l'aide de la bande. Vos épaules doivent rester sur le tapis de sol. Fléchissez de préférence le bas de la jambe si vous êtes cambré-e.

Cuisses



Allongez-vous à présent sur le ventre et enroulez la bande d'étirement autour du coup du pied. Maintenez la bande vers l'avant à l'aide des deux mains. Tirez à présent le pied en direction des fessiers. Appuyez la cuisse et la hanche sur le tapis de sol. La tête doit être dans le prolongement du dos, les épaules loin des oreilles et les genoux proches l'un de l'autre.

Ischio-jambiers



Asseyez-vous en gardant le dos bien droit. Entourez les deux pieds avec la bande d'étirement Theraband et tendez-la. Tendez les jambes au maximum. Inclinez à présent le haut du corps le plus possible vers l'avant en gardant le dos bien droit. Veillez à ce que vos épaules tirent vers l'arrière et vers le bas, loin des oreilles.

Nous sommes là pour vous.

Helsana Accidents SA
0844 80 81 82
helsana.ch/contact
helsana.ch/sites



D'autres conseils pour courir en toute sécurité sur notre blog :

helsana.ch/entrainement-course-a-pied