Helsana
Engagée pour la vie.

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.

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 le bas de la jambe pour éviter de vous cambrer.

Cuisses

Allongez-vous à présent sur le ventre et enroulez la bande d'étirement autour du coup du pied. Tirez 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 bien ramener les épaules vers l'arrière et vers le bas, loin des oreilles.

Exécution et dosage

À noter :

- Avant vos étirements, mobilisez votre corps en effectuant quelques exercices de rotation, étirements et flexions.
- Étirez vos muscles lentement et continuellement.
- Accentuez l'étirement à chaque inspiration. Respirez calmement et régulièrement.
- Maintenez la position au moins 30 secondes de chaque côté.
- Décontractez brièvement le côté mobilisé avant de passer à l'autre côté.

Attention : les étirements doivent être perceptibles, mais pas douloureux.

D'autres conseils pour courir en toute sécurité sur notre blog : **helsana.ch/entrainement-course-a-pied**

2403_Einzel_NBU_Stretching_FR