

Mon mémento prévention n°7

7 conseils pour bien s'étirer



Les étirements présentent de nombreux bénéfices dont : récupération musculaire, augmentation de la souplesse, diminution des douleurs articulaires, amélioration du rendement du muscle à l'effort...autant de raisons qui rendent les étirements indispensables dans la pratique d'une activité physique.

Nos 7 conseils pour bien vous étirer :

Exemples d'étirements
<https://www.interiale.fr/prevention/les-etirements/>

1. Effectuez vos étirements dans un endroit chaud ou à température ambiante.
2. Ne réalisez pas vos étirements sur des muscles blessés ou courbaturés.
3. Étirez-vous toujours de manière progressive et sans à-coups.
4. Respirez toujours lorsque vous êtes en phase d'étirement.
5. Répétez vos exercices d'étirement plusieurs fois (au moins 3 fois).
6. Maintenez la position plusieurs secondes (entre 20 et 30 sec) pour assurer son efficacité.
7. Il est recommandé de pratiquer des étirements entre 2 et 3 fois par semaine.

Contrairement aux idées reçues, il est préférable de **s'étirer à froid et à distance d'un effort physique** pour soulager les tensions musculaires et protéger ses articulations. Evitez donc de vous étirer juste après un entraînement !