Régénération – Etirements: Abaisser le tonus musculaire

La diminution du tonus musculaire et le maintien de la mobilité sont les buts des étirements avant et après l'effort. Ce moyen didactique donne quelques astuces pour améliorer la relaxation.

Les étirements visent trois objectifs principaux: optimiser la capacité de performance avant l'activité (pré-étirements); faciliter la récupération après l'effort (post-étirements); améliorer la mobilité indispensable à la performance et garante du maintien de la santé.

Les formes de régénération appliquées après l'activité visent à diminuer la tension musculaire. Les étirements sont plutôt statiques et ils contribuent aussi à la récupération mentale.

Les étirements vont de pair avec un entraînement de la perception. Il est donc très important de démontrer avec précision les exercices afin que les athlètes développent la bonne sensation motrice et qu'ils trouvent l'intensité adéquate.

Régénération – Etirements: Abaisser le tonus musculaire

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO