LE STRETCHING

Les étirements ont une place prépondérante dans le sport en général et dans le fitness en particulier.

Dans un cours de fitness, comme le renforcement musculaire ou l'activation cardio-vasculaire,

quelques étirements sont effectués en fin d'échauffement, car un muscle a une meilleure contraction lorsqu'il a été étiré auparavant ( réflexe myotatique).

Une phase d'étirements spécifiques en fin de séance sera effectuée, en fonction des groupes

 musculaires travaillés pour éviter le raccourcissement musculaire dû à des contractions répétées.

Le cours de stretching est très apprécié pour la détente qu'il procure.

Les étirements permettent de conserver une bonne mobilité articulaire.

LA MUSIQUE EN STRETCHING

En stretching l'utilisation de musique est conseillée, elle permet d'installer dans le cours un climat

de bien être et de relaxation.

C'est pourquoi des musiques de type ZEN sont appropriées ( musique souvent à fond sonore de

nature, eau, chants d'oiseaux, etc...), musique de relaxation.

Sur ce type de musique, les pulsations ne se font pas entendre et se sont des musiques

 très lentes.

MÉTHODES EN STRETCHING

CONTRACTION RELÂCHEMENT ÉTIREMENT (CRE) : 6"/ 2"/ 20"

Cette méthode consiste à contracter le muscle que l'on souhaite étirer pendant 6 secondes puis le

relâcher 2 secondes et l'étirer immédiatement pendant 20 secondes.

PASSIF OU TENU 20" A 30"

Étirement qui implique l'allongement du muscle jusqu'à une limite maximale et la tenue de la

posture pendant une durée plus ou moins prolongée .

RESSOT GUIDE : 3X10"

On étire le muscle pendant 10 secondes, au moment de l'inspiration on crée un léger relâchement et on étire de nouveau au moment de l'expiration , et ce de nouveau pendant 10 secondes et on recommence l'opération une troisième fois.

Cherchez à amplifier l'allongement sur chaque phase d'étirement.

CONTRACTION DE L'AGONISTE ÉTIREMENT DE L'ANTAGONISTE 20" A 30"

Contraction d'un muscle pour étirer le muscle opposé