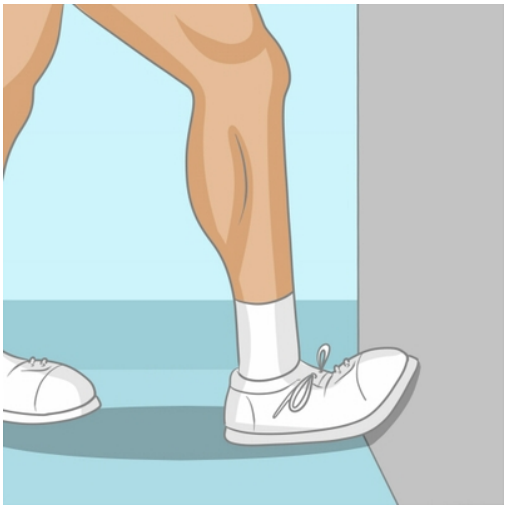
Étirer ses mollets

⏱ 2 à 3 min minimum

Introduction

Faire des étirements est nécessaire pour gagner en élasticité et en extension. Cela permet d'éviter les blessures telles que les déchirures musculaires ou les élongations.

Dans de nombreux sports, étirer ses mollets est très important, avant et après l'effort. En effet, les étirements favorisent la récupération.



© Finemedia

Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

http://musculation.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste

Conseils pour des étirements efficaces

Certaines règles doivent être observées pour procéder à un étirement efficace.

L'étirement doit être :

- maintenu entre 20 et 30 sec au moins ;
- lent, c'est à dire progressif ;
- effectué sans à-coups et sans mouvements brusques ;

- répété au moins 3 fois (pas nécessairement d'affilé) ;
- varié dans son angulation lorsque cela est possible afin d'étirer différentes fibres du muscle ;
- effectué en respirant profondément.

> ***Note :*** *les tout premiers étirements d'un muscle doivent être particulièrement progressifs.*

Il ne faut en aucun cas :

- chercher à tout prix à atteindre une amplitude extrême ;
- étirer un muscle lésé ;
- bloquer sa respiration ;
- se faire mal.

1. Avant de commencer à vous étirer

Prenez le temps de vous détendre en respirant tranquillement.

Attendez d'avoir une respiration à la fois ample et calme.

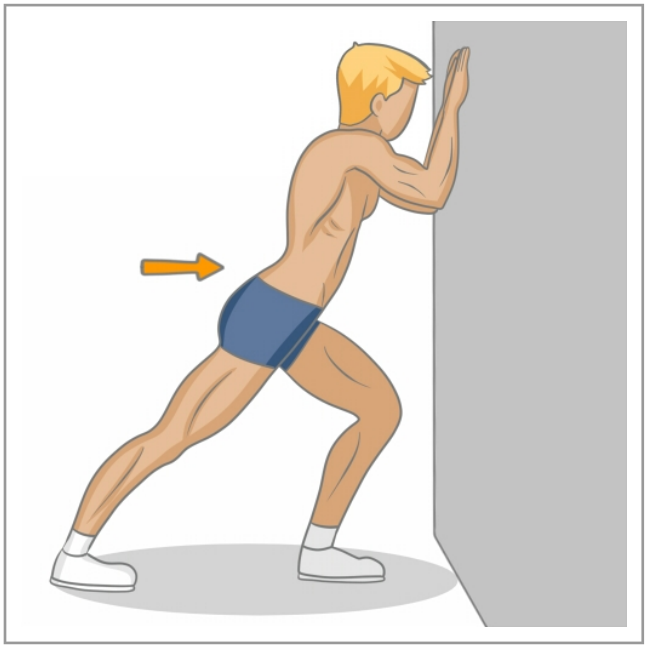
2. Étirement unilatéral du mollet

Placez-vous debout en fente avant (vous pouvez aussi vous appuyer contre un mur) :

- une jambe en avant, genou fléchi ;
- l'autre jambe tendue en arrière.

Amenez le poids du corps sur la jambe avant et descendez dessus en maintenant le talon de la jambe arrière plaqué au sol.

Vous devez sentir la tension dans le mollet (triceps) de la jambe arrière.



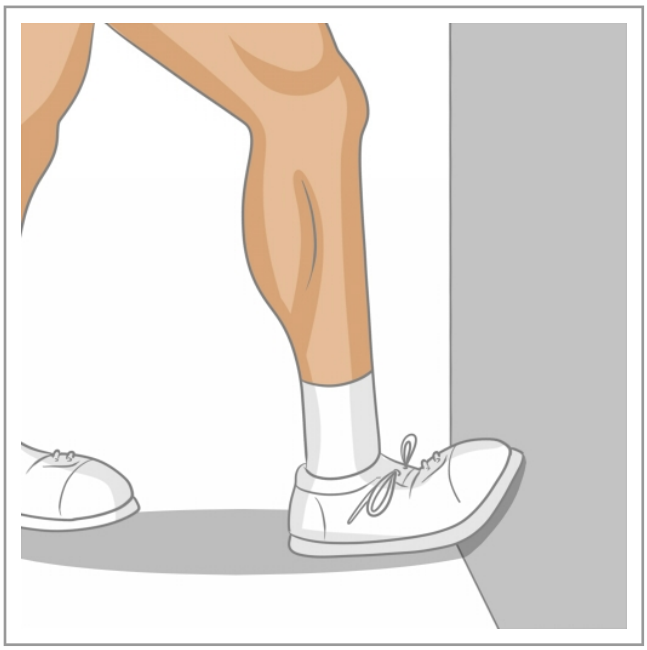
© Finemedia

> ***Variante*** *: en vous appuyant avec vos mains contre un mur vous pouvez étirer simultanément les deux côtés.*

3. Assouplissement

Debout, placez votre pied contre un mur de façon à ce que la cheville soit pliée vers soi.

Conservez le talon plaqué au sol et laisser l'appui étirer le mollet sans forcer.



© Finemedia

4. Étirement du tendon d'Achille

Le tendon d'Achille (ou tendon calcanéen) est la partie terminale des muscles qui constituent le mollet. Il s'insère sur le talon.

Pour l'étirer, il faut donc mettre en tension le pied par rapport à la jambe.

Pour cela :

- Mettez un genou au sol et posez le pied de l'autre jambe par terre, genou fléchi.
- Posez les mains devant vous (ou prenez appui sur vos doigts).
- Tout en appuyant légèrement avec votre jambe sur la plante du pied, amenez le corps en avant.

© Finemedia

Et encore plus de fiches pratiques !

- Adopter une bonne position assise au bureau
- Bien s'asseoir à son bureau
- Étirer son dos
- Bien étirer ses bras
- Bien étirer ses cuisses
- Éviter et soulager un torticolis

Comprendre Choisir

© Fine Media, 2014
ComprendreChoisir est est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr