



Les étirements

Anita BRUN
Kinésithérapeute
des Équipes de France



Avertissement

Les informations et idées contenues sur ce document n'engagent en aucun cas la Fédération Française de Badminton.

L'utilisation des conseils et exercices se fait sous la stricte responsabilité de chacun.



INTRODUCTION

Voici une série de postures globales, qui permet d'étirer une très grande partie des muscles du corps.

Les postures sont à tenir jusqu'à ce que l'on sente un relâchement, au moins pendant une minute.

Ce sont des étirements à effectuer après l'entraînement.

Les étirements pratiqués après l'entraînement permettent de redonner aux muscles leur longueur initiale, à l'issue d'un travail prolongé.

Si l'étirement est maintenu assez longtemps, on peut également obtenir un gain de longueur musculaire.

Rappelons que ceci est d'autant plus vrai pour des sujets jeunes, d'où l'importance des étirements pour augmenter leur souplesse musculaire.



Posture n°1

Assis, une jambe fléchie avec le pied posé à l'extérieur du genou opposé (1).

Le coude opposé pousse la jambe en rotation interne (2).

Le bras du même côté est tendu vers l'arrière, le regard dirigé vers le bras tendu (3).





Posture n°2

Assis, à genou, les deux fesses posées par terre (1),

le bras est tendu et entraîne le tronc vers le côté opposé (2).





Posture n°3

Allongé sur le dos, une jambe pliée, le pied passe en dessous du genou opposé. On attrape le pied avec la main opposée (1), le bras est tendu au dessus de la tête, et entraîne le corps vers le côté opposé (2). L'autre jambe reste tendue ou pliée si il y a gêne au niveau lombaire (3).





Posture n°4

Allongé, les deux genoux pliés et basculé sur un côté touchant par terre (1), le bras, côté opposé, est tendu, l'épaule reste plaquée, la tête est axée (2).





Posture n°5

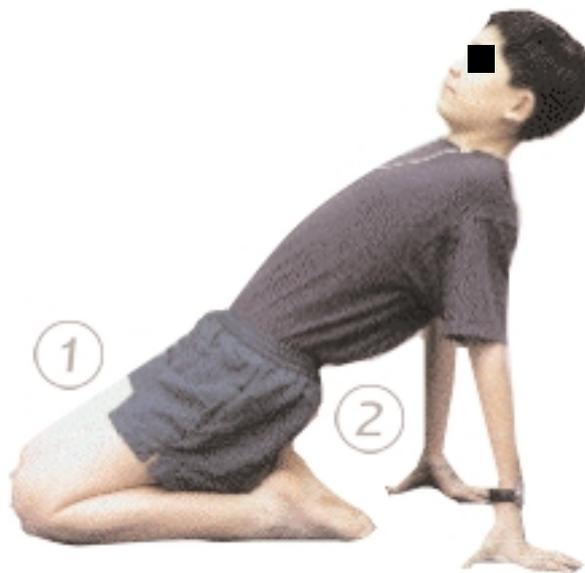
Assis en équerre, les jambes tendues (si possible) (1), tout le tronc est en rectitude, le menton rentré (2).





Posture n°6

Assis à genoux, on pousse les cuisses vers le haut (1) tout en contractant les fessiers et en évitant d'augmenter la lordose lombaire (2).





Posture n°7

Debout, placé en fente, les mains en appui sur une table ou un mur (1).

La jambe qui est derrière est bien tendue et le talon touche par terre (2).

