

CONSEILS "SPORT-SANTÉ" : ÉCHAUFFEMENT

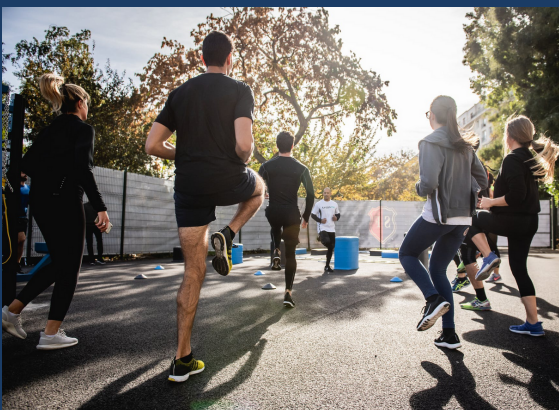
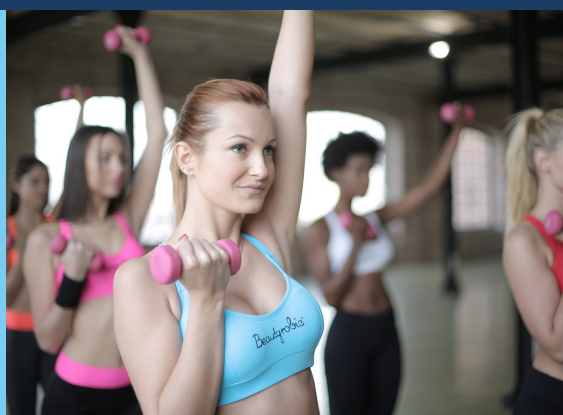


Le déverrouillage articulaire

Son objectif : lubrifier les articulations. Lors de ce déverrouillage articulaire, l'idée va être de cibler l'ensemble des articulations, les unes après les autres, en faisant des mouvements de rotations, de flexion/extension, d'abduction/adduction afin de mettre en mouvement progressivement tout le corps.

Le réveil musculaire

Son objectif : mettre en tension les muscles sur des contractions de préférences concentriques. L'idée va être de chercher à profiter de cette petite période de temps pour faire du renforcement musculaire et de cibler bien évidemment les groupes musculaires qui vont nous être utile dans notre pratique (muscles du dos, du tronc, des bras).



Augmentation du rythme cardiaque

Son objectif : se concentrer sur une augmentation de la fréquence cardiaque et du débit ventilatoire. Cette troisième phase peut bien évidemment être associée avec la deuxième phase. Lors de cette phase, on va chercher à cibler des grands groupes musculaires qui vont automatiquement faire monter le cardio assez rapidement.

Étirements activo-dynamique

Cette quatrième phase n'est pas forcément obligatoire mais elle va être conseillé. Lors de l'échauffement, on va plutôt parler d'étirements activo-dynamique. Pour faire simple, on va chercher un étirement d'un groupe musculaire sur 4 secondes puis on va mobiliser le groupe sur des mouvements dynamiques.

