

NEWS LETTER N°5

LES BIENFAITS DES ETIREMENTS

S'assouplir, ce n'est pas que pour les danseuses et les gymnastes, c'est important pour tout le monde et vous allez comprendre pourquoi ! C'est assez naturel : en effet, nous sommes sur que la dernière fois que vous avez fait une pause au volant lors d'un long voyage , que vous avez fait un petit étirement en sortant de votre voiture.....

En vieillissant, nos cellules ont de plus en plus de mal à garder leur eau : les muscles, tendons, ligaments et cartilages se déshydratent lentement après 40 ans, deviennent moins mobiles, moins élastiques et pire, s'ils ne sont pas entretenus ni étirés, peuvent se calcifier ! L'amplitude des mouvements, des articulations (surtout l'épaule) et l'élasticité des cartilages respiratoires peuvent alors se réduire.

Ces raideurs deviennent alors handicapantes au quotidien au niveau de votre mobilité de tous les jours tel que : se gratter le dos, attacher ses lacets, se lever d'un fauteuil, se baisser pour ramasser quelque chose tombé par terre, prendre un objet en hauteur.



Ces raideurs peuvent aussi être handicapantes pour votre santé car elles peuvent amplifier les douleurs d'arthrose ou d'arthrite, et apporter de l'insuffisance respiratoire et de l'immobilité articulaire en général. Elles peuvent aussi pour les sportifs, limiter leurs performances et leur récupération.

De l'activité physique et des étirements réguliers de vos muscles, articulations et cartilages, peuvent contrer les conséquences des raideurs qui s'installent avec l'âge. Grosso modo : il faut enlever ce frein

à main automatique, pour que la voiture puisse mieux continuer de rouler !

Quelque soit votre âge, il n'est jamais trop tard pour freiner le développement de ces raideurs, mais idéalement, il faut commencer dès la quarantaine pour qu'aucune calcification ostéo-tendineuse ne puisse trop s'installer.



L'objectif est de garder sa mobilité pour ne pas être dépendant en vieillissant, pour rester jeune le plus longtemps possible grâce à l'activité physique et des étirements réguliers : on n'arrête pas de bouger parce qu'on devient vieux, mais on vieillit parce qu'on arrête de bouger !

ALORS SUIVEZ NOS CONSEILS

1 - ETIREZ-VOUS AU CHAUD

En effet, pour profiter au maximum des bénéfices de vos étirements, c'est mieux de le faire dans une ambiance chaude et/ou avec un corps chaud, car au froid, les muscles s'étirent difficilement et surtout reviennent à leur longueur initiale, donc ne profitent pas des bienfaits de l'étirement.

2 - MAINTENEZ L'ETIREMENT AU MINIMUM 10 SECONDES

Le corps dispose d'un mécanisme de protection qui s'appelle le réflexe myotatique. Lorsqu'il ressent un étirement inhabituel, il se met en mode contraction pour contrer l'étirement et se protéger d'une éventuelle déchirure ou élongation ou dommage articulaire. Pour relâcher ce réflexe de protection, il est nécessaire de tenir l'étirement au moins 8 à 10 secondes, puis amplifier l'étirement durant les 10 à 20 secondes suivants, avant de revenir lentement vers la position d'origine.

3 - RELACHEZ-VOUS ET EXPIREZ

Vos muscles ont besoin d'oxygène pour bien fonctionner, et les étirements ne sont pas une exception. Le fait aussi de se concentrer sur sa respiration permet aussi de profiter d'un effet « ANTI-STRESS ». Vous remarquerez également la capacité à aller plus loin dans l'étirement lors de l'expiration. Allonger votre étirement sur l'expiration.

4 - ETIREZ VOUS DES DEUX CÔTÉS

Profitez-en pour observer si vous avez des différences entre le côté gauche et droite, car cela peut-être une cause de déséquilibre et de mauvaise posture qu'il faudra faire rectifier par votre médecin, kiné, ou ostéopathe.

5 - POUR PLUS D'EFFICACITÉ, FAITES-VOUS ETIRER PAR UN COACH PROFESSIONNEL

Avec l'aide d'un coach, les étirements assistés sont plus efficaces car les amplitudes sont plus grandes et permettent d'aller plus loin que lorsque vous les faites seul. Votre coach connaît aussi pleins d'étirements pour des muscles dont vous ne connaissiez probablement pas l'existence ni l'importance.