



CONSEIL POUR L'APRÈS POWER PLATE

Afin d'améliorer la condition physique, les exercices d'étirement et de renforcement musculaire intéressent autant le sportif de haut niveau que le pratiquant occasionnel.

Pourquoi s'étirer ?

- Diminuer les tensions musculaires accumulées
- Augmenter la mobilité de l'articulation
- Rendre le geste harmonieux et facile
- Equilibrer le travail réalisé en renforcement
- Réguler les tensions (angoisses, inquiétudes)
- Favoriser la circulation sanguine et donc les échanges en général
- Favoriser la récupération
- Participer à l'échauffement et donc diminuer les risques de blessures
- Accroître la performance

Pourquoi se renforcer ?

Se muscler ne signifie pas développer une grande force et devenir un athlète de haut niveau. Il ne peut s'agir que d'un souhait d'un bon maintien général pour se déplacer avec aisance, accomplir tous les actes de la vie quotidienne sans peine et sans fatigue excessive, s'adapter à différents types d'effort.

Le renforcement musculaire développe un certain maintien, une esthétique générale entraînant plus d'assurance, de confiance en soi et par la même favorise la vie relationnelle. Il permet de lutter efficacement contre la nervosité, le surmenage, les stress négatifs. Un entraînement régulier permet au cœur de se fortifier, d'augmenter son débit cardiaque et de répondre plus facilement à des sollicitations imprévues.

Chaque étirement se fera de la manière suivante :

- Utilisez la respiration 12 secondes équivaut à peu près à 4 cycles respiratoires profonds et conservez une pause d'autant entre chaque étirement. (petit conseil : faites un côté, puis passez à l'autre directement, comme ça le premier se repose, et alternez ainsi 4 à 6 fois)

Les étirements après l'effort

La récupération est une phase à ne jamais négliger dans la préparation physique du sportif. Son rôle est autant préventif que réparateur.

Il s'agit de permettre au muscle de retrouver sa longueur avant effort et drainer les toxines résultant de la contraction musculaire. Ils permettent également de limiter l'inconfort des courbatures et de libérer en partie les contractures musculaires.

Nous procédons comme suit :

Étirement : 12 à 15 secondes maximum répété 4 à 6 fois

Il est préconisé de pratiquer ces étirements si possible 2 heures après l'effort, afin de ne pas "tirer" sur des muscles fatigués. La séance de stretching pouvant tout à fait avoir lieu le lendemain d'une grosse séance. Mais attention de ne pas les oublier!!!

En faisant ceci après chaque séance, vous préserverez votre élasticité musculaire et donc n'aurez pas à passer par l'étape de gain d'amplitude, alors si vous débutez et que vous n'êtes pas encore complètement déformés, prenez les bons réflexes dès maintenant!

Les étirements spécifiques à faire après une séance de Power Plate

- L'étirement du Quadriceps



Sujet debout il tient dans sa main le coup de pied de la cuisse à étirer. Le bassin est basculé de façon à **arrondir le bas du dos**. **Le buste est droit**, le sujet s'étire **en augmentant la flexion de genou**.

4 séries de 15 secondes d'étirements par Quadriceps

- L'étirement de la chaîne postérieure (Ischios-jambiers – Triceps suraux – Dos)



Dos au sol, fesses contre le mur, les jambes reposant contre le mur. Garder les jambes tendues et **essayer de ramener progressivement les pointes de pieds vers soi**. Les jambes restent collées au mur et ne bougent pas.

5 à 10 minutes d'étirements

Précautions

Ce qu'il ne faut pas faire:

- Les tractions brusques répétées... ou "temps de ressorts", "à coups" n'améliorent pas l'extensibilité du muscle, au contraire ils développent la raideur
- Les étirements ne doivent pas être douloureux, si vous tirez trop fort, d'une cela ne sera pas efficace car une contraction réflexe va vous empêcher de gagner en amplitude, et de deux, vous n'aller pas aller plus vite
- Les étirements extrêmes peuvent déterminer un certain inconfort, lequel peut se traduire par une réaction de défense
- Les rotations de tête, les torsions ou extensions de la région lombaire augmentent les contraintes mécaniques et n'ont donc pas d'effet positif

L'eau

Au cours d'une activité physique, on peut perdre jusqu'à 1 litre de transpiration par heure en ambiance chaude, soit un kilo par heure.

Conséquences: des douleurs musculaires et articulaires, des problèmes rénaux, des infections urinaires, et de fortes baisses des capacités physiques, directement proportionnelles à la perte de poids par déshydratation.

Vous devez boire avant, pendant et après l'effort sur Power Plate.