

## Étirements : les bons réflexes pour éviter les courbatures après le sport

Parfaits pour détendre les muscles, chasser les tensions, réduire la fatigue et le risque de blessures, les étirements sont indispensables à la remise en forme.

Vidéo/Diaporama:

<https://www.caminteresse.fr/sante/etirements-les-bons-reflexes-pour-eviter-les-courbatures-apres-le-sport-11201899/>



© Drazen/Adobe Stock

Après l'entraînement, [les muscles](#) à étirer sont ceux qui ont été particulièrement sollicités et ont "travaillé" lors de l'activité. Recommandés, **les étirements statiques et courts** (moins de 20 secondes), qui **vont redonner aux muscles contractés pendant l'effort leur longueur initiale**, vont favoriser leur oxygénation et l'élimination des toxines (moins de courbatures). Au quotidien, les étirements contribuent à **redonner de la mobilité aux articulations**, de la souplesse, à soulager les effets des mauvaises postures, du port de charges, de la station assise prolongée devant l'ordi.

### Comment bien s'étirer ? 5 points à retenir pour des étirements efficaces

#### Le bon moment

Si l'effort a été intense, que le muscle est blessé ou très enraidé, mieux vaut attendre le lendemain, en dehors de la pratique. Sinon, **comptez 10 minutes environ d'étirements en fin de séance**.

#### Le bon endroit

Au calme et dans un endroit chaud (ou en restant suffisamment couvert si vous êtes dehors).

#### La bonne posture

Le corps est droit, le bassin tenu, **le corps gainé** , le regard sur un point fixe pour garder l'équilibre.

La bonne dose

Étirez doucement, progressivement mais sans à-coup brutal. Cela peut tirailler et être inconfortable, mais **n'allez jamais jusqu'à la douleur** (ni musculaire, ni articulaire) : écoutez votre corps et vos sensations !

La bonne respiration

Elle est ample. Inspirez par le nez avant de prendre la posture, puis expirez profondément et doucement par la bouche lors de l'étirement, pendant les 20 secondes requises.

Maux de dos : essayez le [stretching postural](#)

Douleurs , tensions et crispations sont le lot quotidien des **dos insuffisamment musclés** , un phénomène courant quand on ne bouge pas suffisamment. **Le stretching postural®** , créé par le kinésithérapeute du sport **Jean-Pierre Moreau** , apporte une solution. **Cette discipline statique mélange étirements et contractions** , pour un travail des muscles profonds en douceur. Placement précis, respiration adaptée, étirement des chaînes musculaires, relâchement, contraction, tout s'enchaîne pour parvenir au bon geste (avec corrections par le coach enseignant), efficace pour faire travailler les muscles oubliés mais essentiels. Au fil des séances, la posture s'améliore en prenant conscience de ses zones de tension et de ses mauvais réflexes (épaules trop hautes et crispées, par exemple). Si **le stretching postural muscle en profondeur** , la grande variété de mouvements lui permet de s'adapter aux douleurs ou aux limitations physiques de chacun.

<https://www.stretching-postural.com>

Une appli pour retrouver souplesse et mobilité

**Leap Fitness Group** est une appli simple et intuitive qui permet de faire des étirements et travailler sa souplesse . Ses exercices accessibles à tous sont parfaits pour reprendre le sport, pour entamer la journée en pleine forme et même passer une bonne nuit.

À lire

*Stretching express, plus de 40 séances de 10 minutes sans matériel* , de Élodie Sillaro, éd. Amphora, 9,95 €. Un ouvrage pratique, complet, pour créer sa séance sur-mesure, avec trois niveaux de pratique différents (débutant, intermédiaire et confirmé) et deux niveaux de difficulté pour s'étirer partout.