Les étirements

LES TRAPÈZES

Pourquoi s'étirer ?

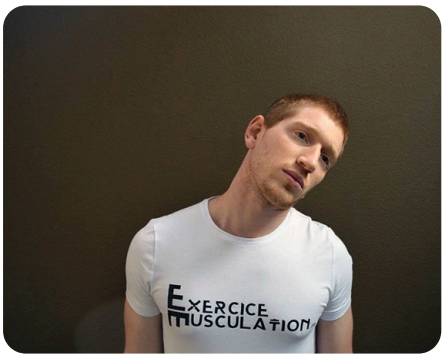
S'étirer après une séance de sport facilite la récupération, la relaxation musculaire, et aide à diminuer les douleurs musculaires et articulaires. Les exercices d'étirement contribuent à améliorer la coordination et l'amplitude de certains mouvements.

Les étirements conseillés



1er étirement conseillé

1. Relâchez les épaules et penchez lentement et sans forcer la tête vers l'une d'elles. Utilisez votre main pour tirer légèrement votre tête et accentuer l'étirement.
2. Une fois celui-ci ressenti à la base du cou, et non à la base du crâne, tenez la position quelques secondes. Répétez ensuite le mouvement de l'autre côté.



2e étirement conseillé

1. En position debout, le dos bien droit, laissez les bras reposer le long du corps. Inclinez lentement la tête sur le côté, en gardant les épaules détendues.
2. Tenez quelques secondes dans cette position puis basculez, toujours lentement, la tête vers l'avant en direction de la poitrine.
3. Attendez de nouveau quelques secondes et remontez la tête pour la pencher cette fois de l'autre côté.

Zoom sur les trapèzes

Le trapèze est un muscle plat et superficiel, en forme de losange, situé à l'arrière du cou et en haut du dos. Il s'étend de la base du crâne et des vertèbres du cou et du dos jusqu'à la clavicule et l'omoplate. Ses trois portions permettent d'élever, de rapprocher et d'abaisser les omoplates. La portion supérieure participe aussi à l'inclinaison et à la rotation de la tête.

Portion supérieure | Portion moyenne | Portion inférieure

Quand s'étirer ?

Après une activité avec des amplitudes d'épaules importantes ou lors de postures de travail les bras en l'air, par exemple : tennis, handball, water-polo, travail les bras levés…