

Etirements activo passifs aussi appelé (PNF):

Quand ? : Entre les efforts d'une même séance

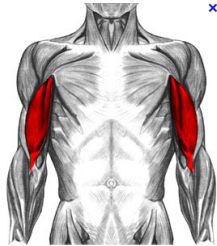



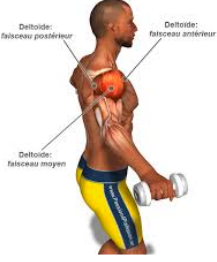
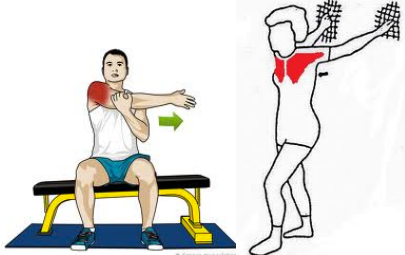

Objectif : Cette méthode est basée sur le **principe de facilitation neuro-musculaire** ou PNF (après une contraction intense, le neurone moteur qui commande la fibre musculaire passe par une phase d'inhibition dont on profite pour placer la contrainte d'étirement) et implique le réflexe d'inhibition post-isométrique c'est-à-dire qu'un muscle se laisse mieux étirer si il a été préalablement contracté.

Consignes de mobilisation

1. Placement de *l'articulation en amplitude extrême*.
2. **Contraction isométrique** du muscle en position d'allongement maximum durant 6 à 20 secondes (sollicitation du réflexe myotatique inverse). Possibilité d'effectuer la contraction statique contre une résistance (étirement actif statique).
3. *Relâchement du muscle sans mouvement* ou avec seulement quelques petites secousses de décontraction pendant quelques secondes.

Etirement passif et progressif du muscle relâché pendant 6 à 20 secondes pour dépasser l'amplitude initiale.

BRAS

Groupes musculaires	Etirement et maintien 10 secondes	Phases dynamiques
<p>Biceps</p> 	<p>Contacter le biceps en résistant à l'extension du bras :</p> 	<p><i>Relâcher le bras en effectuant quelques gestes :</i></p>
<p>Triceps</p> 	<p>Contracter le triceps en poussant le triceps vers le plafond 10 secondes:</p> 	<p><i>Relâcher le bras en faisant quelques gestes</i></p>
<p>Deltoïdes</p> 	<p>Les deltoïdes sont constitués de 3 faisceaux. Par conséquent, placé vous dans les 2 positions ci dessous en résistant à la position pendant 10 secondes</p> 	<p><i>Réaliser des cercles de bras en avant et en arrière :</i></p> 

TRONC

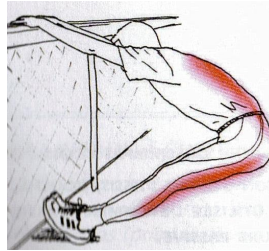
Groupes Musculaires

Grand dorsal et Lombaires



Etirement et contraction 8 secondes

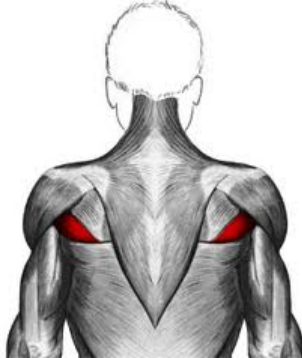
Trouver un point d'accroche, et placer vous 10 secondes en poussant au maximum vers le bas



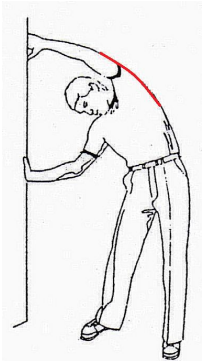
Phases dynamiques

Se relâcher en marchant calmement sur place

Epaules et grand rond



Se pencher sur le coté le long d'un mur et pousser dans ce dernier 10 secondes.
Faire les 2 cotés :

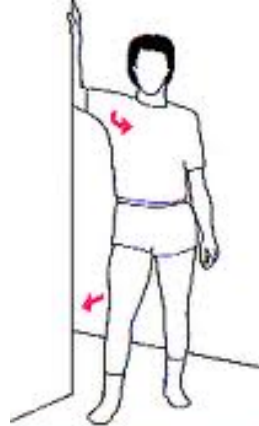


Se relâcher en marchant ou en sautillant sur place

Pectoraux



Se placer sur le bord d'un mur en position d'étirement. Contracter pendant 10 secondes.

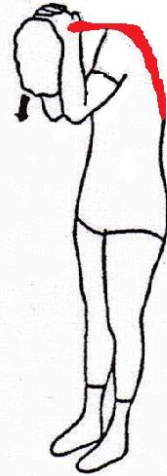


Relâcher en faisant des mouvements circulaires de bras

Trapèze

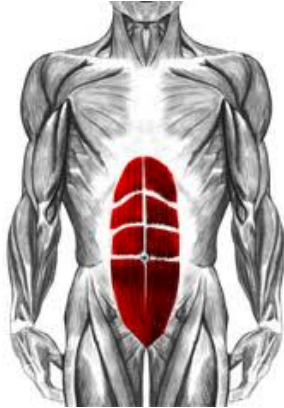


Placer sa tête entre ses mains avec le menton coller à la poitrine. Maintenir cette position pendant 10 secondes.

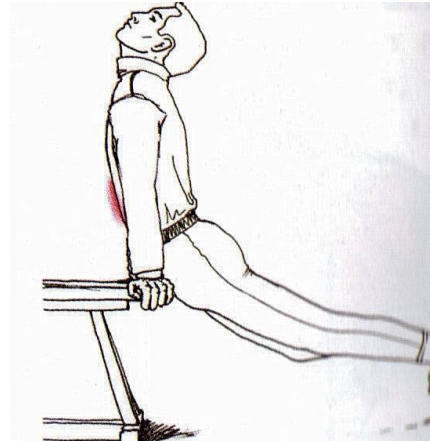


Relâcher calmement en bougeant la tête.

Grand droit et Obliques



Maintenir cette position dynamique :
5" de face
5" à gauche
5" à droite

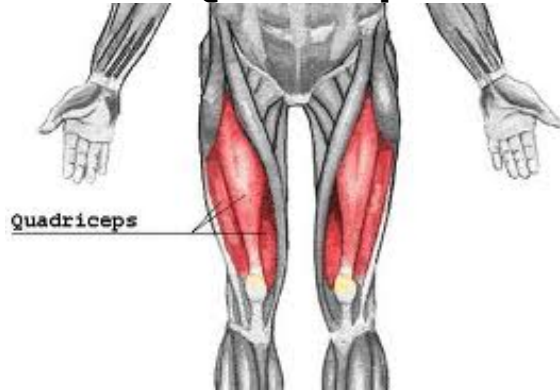


Relâcher et faire quelques petites montées de genoux sur place.

JAMBES

Groupes Musculaires

Quadriceps



Etirement et maintien 10 secondes

Maintenir cette position en poussant son genou vers le sol, 10 secondes :



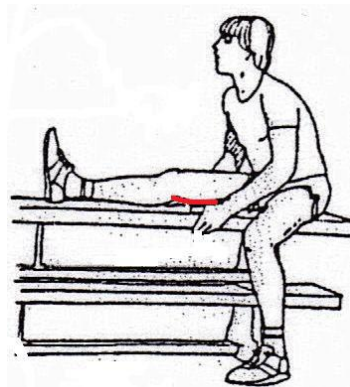
Phases dynamiques

Relâcher en sautillant sur place

Ischios jambier

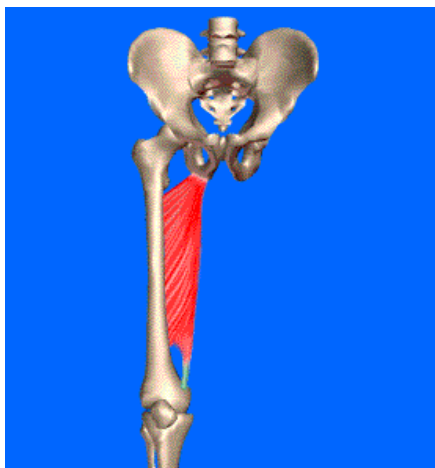


Se placer en position d'étirement et pousser son talon en face de soi. 10 secondes



Relâcher en faisant des petits talons fesses

Adducteurs



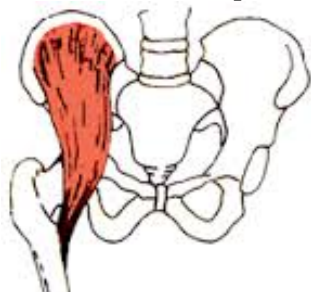
muscle grand adducteur

Adopter cette position et la maintenir à mi hauteur, 10 secondes



Relâcher

Psoas iliaque

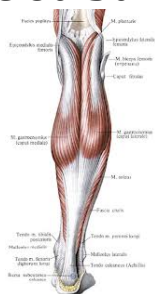


Adopter cette position et la maintenir à mi hauteur, 10 secondes.

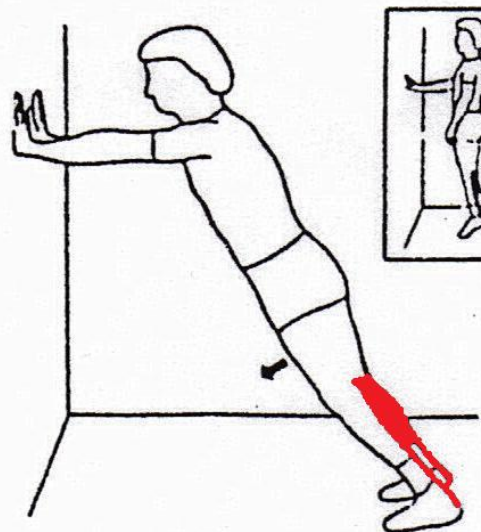


Relâcher en sautillant sur place

Mollet ou Jumeaux



Face à un mur se placer en déséquilibre avant jusqu'à étirement. Pousser dans les pointes de pieds pendant 10 secondes :



Relâcher en sautillant sur place