

ÉTIREMENTS ACTIVO DYNAMIQUES

Les étirements activo dynamiques sont très intéressants et peuvent être intégrés durant l'échauffement que ce soit avant un travail physique ou non.

Les étirements dynamiques **sont caractérisés par l'absence de maintien d'une position au contraire des statiques.**

C'est un excellent moyen de chauffer les muscles mais également les tendons et de travailler l'activité neuro-musculaire. **C'est une méthode qui apporte un vrai plus en fin d'échauffement notamment pour faire un travail physique derrière.**

Ils comprennent 3 phases distinctes qui durent environ 10 secondes chacune :

- ⑩ étirement incomplet ou sous-maximal,
- ⑩ contraction statique ou isométrique,
- ⑩ exercice dynamique.

Il s'agit donc d'étirer, de contracter et d'activer chaque muscle.

Cette succession d'actions n'a pas pour but d'augmenter la souplesse du muscle mais de le préparer à l'effort en augmentant son tonus et sa température locale.