

Étirements

Bienfaits pour les plongeurs.euses:

- Relâchement et soulagement des tensions musculaires
- Prévention des blessures et des maux de dos
- Prévention des crampes
- Meilleure récupération
- Augmentation de la souplesse et de l'amplitude de mouvement
- Amélioration des performances à l'effort
- Plus d'aisance dans les mouvements/ transitions
- Plus de conscience corporelle
- Plus de confiance en ses capacités physiques
- Facilité à s'équiper et à garder une bonne posture de plongée
- Maintien des habiletés physiques pour plonger plus longtemps

À quel moment s'étirer?

- En soirée après une plongée ou dans les jours suivants
- À l'apparition de raideurs musculaires à la suite d'une plongée
- Dès que vous avez du temps libre! (En écoutant la TV, avant de dormir, au lever, etc.)



Sachez qu'il n'est pas nécessaire de s'étirer juste après ou avant une plongée!

Ces 4 étirements sont intégrés à la séquence de yoga que vous pouvez suivre en vidéo!

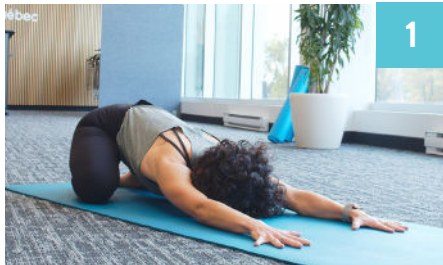
Étirements proposés

Maintenir pour 30-60 secondes chacun

Posture de l'enfant

(dos, fessiers, cervicales)

- Fessiers sur les talons, gros orteils collés et genoux ouverts larges
- Front déposé au sol ou sur un support (bloc, livre, gros coussin...)
- Relâchez le dos, les fessiers, le ventre



Le chiffre 4

(ischios-jambiers, fessiers, rotation externe hanche)

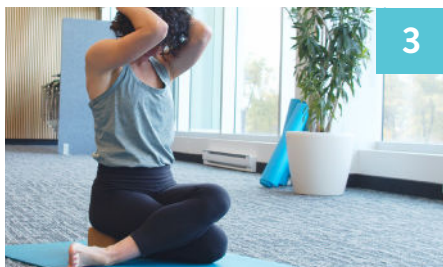
- Cheville droite sur la cuisse gauche
- Mains croisées derrière la cuisse gauche et rapprochez son genou vers la poitrine
- Maintenez et allongez la jambe gauche en poussant sur le talon vers ciel
- Faire des deux côtés



Demi-tête de vache

(fessiers, lombaires, cervicales, trapèzes)

- En position assise, croisez la cuisse droite sur la gauche (Option : sur chaise ou au sol avec le bassin surélevé)
- Superposez les genoux, rapprochez les pieds des fessiers
- Croisez les doigts derrière la tête et rapprochez le menton de la poitrine sans forcer
- Faire des deux côtés



Étirement du mollet, des trapèzes et des rhomboïdes

- La jambe arrière est tendue avec le talon qui pousse au sol et celle à l'avant est fléchie
- Croisez les coudes devant la poitrine, attrapez les omoplates et arrondissez le dos
- Contractez les fessiers et poussez le bassin vers l'avant pour approfondir l'étirement aux fléchisseurs de la hanche

