

Introduction à l'entraînement PNF

L'entraînement en flexibilité a démontré qu'on pouvait, en améliorant l'amplitude fonctionnelle, diminuer les probabilités de risques de blessures, avoir de meilleures performances physiques et diminuer les troubles musculo-squelettiques.

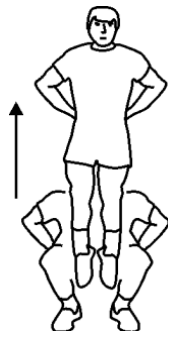
Les bienfaits de l'entraînement en flexibilité ont été démontrés par plusieurs recherches. Il ne reste maintenant qu'à comparer les diverses techniques d'étirement et leurs répercussions sur les qualités musculaires.

Les techniques les plus populaires incluent les étirements balistiques, statiques, passifs et le PNF (facilitation neuromusculaire proprioceptive).

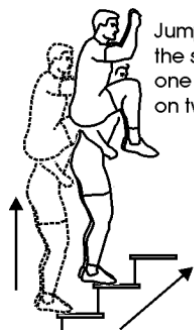
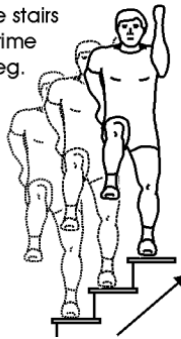
La PNF est une méthode qui consiste à réaliser une contraction isométrique avant l'étirement. Cette contraction permet de réduire le réflexe d'action automatique en permettant ainsi au muscle de s'étirer davantage. La PNF est, selon plusieurs études, la technique la plus efficace pour améliorer l'amplitude fonctionnelle. On atteste également que la PNF permet d'accroître ou de maintenir la force musculaire. La force musculaire, la tension que le muscle est capable de générer, est primordiale dans plusieurs sports, ou à tout le moins aide à améliorer la performance. Le principe est que lors d'un entraînement utilisant la PNF, les contractions sont maximales ou presque.

Des études ont démontré que la force musculaire peut être améliorée par des contractions d'intensité significatives. La littérature suggère qu'en utilisant la PNF, on peut faire deux séries de 2 à 10 contractions et que cela serait bénéfique pour la force musculaire. On ne parle donc pas nécessairement d'améliorer la force musculaire de façon très marquée par l'entremise d'un entraînement en flexibilité PNF, mais bien de maintenir une force déjà acquise

L'utilisation d'entraînement en puissance et de techniques d'étirement PNF peut paraître réservée aux athlètes de haut niveau. Cependant, si vous êtes une personne en bonne condition physique et que vous voulez atteindre de nouveaux objectifs ou relever de nouveaux défis, ces types d'entraînement peuvent être considérés et adaptés à vos besoins. Renseignez-vous...



Jumping up the stairs
one step at a time
on the inside leg.



Jumping up
the stairs
one step at a time
on two legs.



Jump
lift knees
change leg

