

s'étirer après son footing de récupération hebdomadaire. Cette séance n'est ni longue, ni intense. À l'issue, les microlésions musculaires sont inexistantes. Quelques étirements doux et sans à-coup favorisent le relâchement musculaire et optimisent probablement la régénération. Néanmoins, un peu de vélo ou de natation serait probablement plus adapté pour vous ressourcer [voir l'article « Courez moins, Courez mieux » de ce numéro].

#### Conseils aux sportifs

Si vous pratiquez un sport imposant de grands gestes, une préparation à l'exercice et des assouplissements sont utiles. À l'occasion de l'échauffement vous devez peu à peu augmenter l'amplitude de vos mouvements. L'utilisation progressive du geste

spécifique et des accélérations, la réalisation de balanciers ou de rotations sont les bienvenus. Ces contractions en aller-retour produisent de la chaleur et réduisent la viscosité des membranes musculaires, elles pompent le sang, améliorent l'élasticité des tissus et optimisent la coordination. Pour certains physiologistes, un étirement de 2 à 3 s est toléré s'il est suivi d'une succession rapide de petites contractions. Les postures prolongées sont vivement déconseillées. Idéalement, réalisez vos assouplissements à la fin d'un entraînement peu intense. Placez-vous en position d'étirement. Attendez 5 à 10 s, que le muscle se relâche, puis augmentez la tension sans à-coup. Après quelques secondes, renouvelez l'opération jusqu'à la limite de la sensation douloureuse.

## SPRINTEURS, DANSEURS... FAITES DES ASSOUPPLISSE- MENTS.



ALICIA INVERNIZIO/IMOOVE

## IMOOVE POUR LE COUREUR

Sur IMOOVE, le jogeur travaille sa foulée. Il équilibre sa musculature et s'étire en douceur. Voilà une bonne activité complémentaire !

#### QUALITÉ D'APPUI ET PROPULSION

Le plateau à rotation excentrée permet de reproduire dans les trois dimensions le déroulé naturel du pied sur le sol. Vous améliorez la coordination de vos appuis et l'activité des muscles stabilisateurs. En accélérant le mouvement, tout en évitant les impacts, vous travaillez les systèmes musculaires et tendineux impliqués dans l'enchaînement : « réception, tension élastique, restitution d'énergie et propulsion ».

#### ÉQUILIBRE MUSCULAIRE

L'efficacité de la foulée s'accroît avec la rotation du bassin et le balancier des bras en sens opposé. En associant un travail des membres supérieurs, IMOOVE renforce toutes les chaînes musculaires diagonales du tronc. Mieux que le gainage statique traditionnel, cet entraînement sollicite les abdominaux obliques et favorise un mouvement croisé harmonieux et rentable. Ces exercices du haut du corps complètent favorablement l'activité des

jambes qui prédomine en course à pied.

#### RÉCUPÉRATION ET DÉTENTE

Le mouvement du plateau d'IMOOVE permet d'étirer doucement et dans toutes les directions les chaînes musculaires postérieures rétractées par la posture de course. Il favorise la mobilisation successive de tous les étages vertébraux et le stretching des petits muscles profonds qui les relient.

ALAIN BARDON,  
CONCEPTEUR DU IMOOVE