

Blocage des fascias

Mode structure

Le terme « contraction » se réfère techniquement au développement de tension dans un muscle donné.

Il existe deux types majeurs de contractions :

- Le muscle développe de la tension mais ne se raccourcit pas, cela s'appelle « isométrique »
- Le muscle se raccourcit mais garde une tension constante, cela s'appelle « isotonique ».

Toutes deux sont déterminées par la quantité de résistance que le muscle rencontre lorsqu'il se contracte.

Exercice isométrique : « même longueur »



Venant du grec « iso- » qui signifie « égal » et « metron » qui signifie « mesure », l'exercice isométrique est l'endroit où nos muscles se contractent mais nous gardons une position statique.

La planche classique est un parfait exemple d'exercice isométrique. Il ne nous oblige pas à bouger ou à plier les articulations, mais les tendons musculaires sont activés. Ce mouvement à faible impact est parfait pour renforcer la force et la stabilité du tronc.

En raison de la nature douce de l'exercice isométrique, il est utile pour toute personne qui se remet d'une blessure ou qui a des douleurs articulaires en améliorant la densité osseuse et maintenant le tonus et la forme musculaire. Il peut également aider à réduire et à améliorer l'hypertension artérielle.

Exercice isotonique : « même tension »

Venant du grec « iso- » signifiant « égal » et « tonos » signifiant « tonus », isotonique est utilisé pour décrire tout exercice où vous mettez une quantité constante de poids ou de tension sur nos muscles tout en déplaçant nos articulations contre une charge constante. La plupart des mouvements que nous effectuons dans une salle de sport sont isotoniques. Par exemple, effectuer un squat implique de forcer vos muscles tout en déplaçant vos articulations, en appliquant une quantité égale de poids qui reste la même tout au long de l'exercice.



Étant donné qu'il s'agit d'un moyen idéal de développer notre corps de manière fonctionnelle (puisque nous utilisons notre propre poids corporel pour effectuer une gamme complète de mouvements), l'exercice isotonique est particulièrement utile pour les personnes travaillant à renforcer et à développer leurs muscles.

Quel est le meilleur : exercice isométrique vs isotonique ?

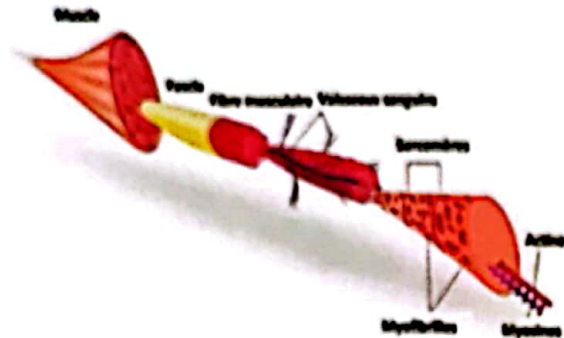
L'exercice isométrique aide à atteindre des contractions musculaires maximales et est parfait si vous êtes en rééducation suite à une blessure. L'exercice isotonique offre une plus large gamme

d'entraînements, cible tous les principaux groupes musculaires, pompe plus de sang dans tout le corps (ce qui augmente l'endurance musculaire) et nécessite moins de répétitions. Et bien que l'isotonique soit clairement le meilleur exercice pour vous aider à développer des muscles plus gros et plus forts, il est plus efficace lorsqu'il est combiné à un exercice isométrique.

Un bon exemple où les deux formes d'exercice vont de pair est le yoga

Le protocole

Autour du muscle, il y a une gaine de tissu fibreux conjonctif appelé fascia.



Le fascia sépare les petits et les grands segments d'un muscle donné ainsi que les différents muscles. En fonction de sa localisation et de sa fonction, le fascia varie de l'épaisseur d'une fine membrane jusqu'à la feuille fibreuse et dure. Sa composition est la même que celle des ligaments, en ce sens qu'il est flexible et élastique dans certaines limites, mais qu'il est susceptible d'étirement permanent s'il est sujet à des stress trop intenses ou trop prolongés.

Notre objectif est de libérer toute tension fasciale à l'intérieur du muscle lui-même et/ou avec les autres muscles.

TEST

1. Trouver un muscle parmi les 42
2. Tester le muscle en contraction → TF
3. Tester le muscle dans son extension maximale (étirement maximal) → Tf

CORRECTION

Masser le fascia avec une pression ferme dans la direction des fibres du muscle.

ANCRAGE

Le muscle dans son extension maximale (étirement maximal) qui Tf → TF

