



### Clause de non-responsabilité

Les contenus (textes, images, photos, vidéos...) présents sur le site web [www.osteopathe-chalon.fr](http://www.osteopathe-chalon.fr) ont pour objectif de fournir une information générale et sont fournis à titre informatif seulement.

Ces contenus ont été élaborés conjointement avec un préparateur sportif, un ostéopathe et un kinésithérapeute. Cependant, nous déclinons toute responsabilité pour leur actualité, leur précision, leur terminologie, leur exhaustivité et/ou leur qualité.

Nous déclinons également toute responsabilité en cas de blessures, dommages ou préjudices corporels et/ou matériels résultants de la réalisation de toute technique d'étirement, d'échauffement (réveil neuro-musculaire), ou de gainage (renforcement musculaire) présentée sur ce site, ainsi que pour l'utilisation et les interprétations pouvant être faites à partir des informations et vidéos contenues sur ce site internet. Les effets, positions, et descriptions sont donnés à titre indicatif et ne constituent en aucun cas une certitude pour tous les utilisateurs. Les résultats obtenus peuvent varier d'une personne à l'autre.

[www.osteopathe-chalon.fr](http://www.osteopathe-chalon.fr) est une source d'information générale et ne peut être en aucun cas interprétée comme un traitement médical ou être envisagé en remplacement d'un conseil médical. Demandez toujours conseil à votre médecin traitant pour toute question de santé, lui seul est habilité à établir un diagnostic.

L'utilisation des informations fournies par Amaury STOKLOSA et [www.osteopathe-chalon.fr](http://www.osteopathe-chalon.fr), ses représentants, ses salariés, ou par toute autre personne mentionnée et apparaissant sur le site web ou collaborant au site [www.osteopathe-chalon.fr](http://www.osteopathe-chalon.fr), ou fournie par des visiteurs sur le site web [www.osteopathe-chalon.fr](http://www.osteopathe-chalon.fr), se fait à vos seuls risques.

Amaury STOKLOSA décline toute responsabilité pour les actions entreprises sur la base de ce site internet.

Les échauffements, à condition d'être correctement effectués, apportent de nombreux bienfaits pour l'organisme. Ils permettent notamment d'agir en amont de l'apparition des lésions musculaires et tendineuses (déchirure, contracture, tendinite) mais aussi articulaires (entorse) ou osseuses (fracture). Voici une liste non exhaustive des apports bénéfiques des échauffements pour l'organisme :

- **Augmentation de l'activité cardiaque et pulmonaire** : l'augmentation progressive et graduelle du rythme cardiaque et de la fréquence respiratoire permet d'une part de faire rentrer plus d'air dans les poumons et donc dans l'organisme (nécessaire à la contraction musculaire) et d'autre part de le faire circuler plus rapidement dans les vaisseaux sanguins.
- **Augmentation de la température corporelle** : la hausse de la température corporelle permet une dilatation des capillaires (petits vaisseaux sanguins). Ainsi, la circulation du sang dans les muscles et les tendons est augmentée, ce qui permet d'optimiser l'apport de sang et donc d'oxygène. L'acide lactique, toxine produite par vos muscles lorsqu'ils se contractent, est également mieux évacué hors du muscle par le sang lorsque tous les vaisseaux sanguins sont dilatés.
- **Amélioration de la coordination motrice** : l'activité neurologique (messages nerveux) dans les muscles deviendra plus précise et adaptée. Les mouvements seront plus fluides et les contractions musculaires proportionnelles à l'effort. Ils permettent donc d'augmenter la précision des mouvements et l'accroissement de la coordination.
- **Amélioration de la lubrification des articulations** : les échauffements permettent de mobiliser progressivement les articulations, ce qui a pour effet de stimuler la production de liquide synoviale (synovie). La synovie est un liquide permettant au cartilage présent entre les deux os d'une articulation d'être bien lubrifié. Ainsi, s'il est produit en quantité suffisante, le mouvement au niveau des articulations sera optimisé et l'amplitude articulaire augmentée.

### Recommandations

- Il est fortement recommandé de pratiquer les échauffements avant le début de toute activité physique et/ou professionnelle. Certaines personnes verront même un intérêt à les pratiquer dès le réveil (déverouillage matinal). Il vaut mieux passer 5 à 10 minutes à préparer son organisme à l'effort plutôt qu'un mois d'arrêt de travail suite à une lésion musculaire, articulaire ou tendineuse.
- La mise en place d'un échauffement est lent, progressif et ne doit en aucun cas déclencher de douleur. Pensez à inspirer et expirer profondément tout au long des échauffements, cela permet d'optimiser l'oxygénation de l'organisme.
- Choisissez un endroit calme, relaxant et ne pas s'étirer dans une atmosphère froide. Plus l'environnement sera chaud, plus l'augmentation de la température corporelle sera rapide.
- S'hydrater avant, pendant et après l'activité. Cela permet d'évacuer les toxines qui ont été produites par les muscles lors de l'effort.
- Ne jamais échauffer, étirer ou gagner un muscle blessé (déchirure, contracture, courbature...). Demandez conseil à un professionnel de la santé pour établir un diagnostic.