



Échauffement

- ➔ On ne sollicite pas brutalement une machine froide : la qualité du travail et le rendement sont considérablement améliorés par la chaleur à condition de rester en dessous de la surchauffe.
- ➔ Les articulations sont comparables à des pièces mécaniques qui jouent les unes sur les autres par l'intermédiaire d'un lubrifiant : la viscosité de celui-ci diminue avec l'échauffement, facilitant d'autant les glissements.
- ➔ Les muscles et les tendons sont comparables à des systèmes élastiques. Leurs qualités de vitesse de travail et leur élasticité augmentent également avec la chaleur. Le risque d'accident diminue alors.
- ➔ Le mode d'échauffement le plus simple pour le coureur à pied est de partir en footing à petit rythme et d'augmenter progressivement l'allure.
- ➔ Certains incorporent des étirements à cette mise en route. L'échauffement permet en outre de mettre progressivement en régime la pompe cardiaque.
- ➔ Attention aux produits dits chauffants qui ne produisent souvent qu'une rougeur et un échauffement de la peau sans assurer d'échauffement musculaire profond.
- ➔ Attention : lors du footing, le quadriceps, à l'avant de la cuisse, travaille constamment et maintient la chaleur idéale à son fonctionnement. En revanche, les muscles ischio-jambiers, derrière la cuisse, ne sont pas sollicités et sont plutôt en état de refroidissement. Il convient de se méfier des accélérations brutales ou des sauts d'obstacles, volontiers générateurs de blessures.