

OBJECTIFS ET BIENFAITS

Les objectifs et les bienfaits des exercices de la méthode Essentrics

SANTÉ ET MIEUX-ÊTRE <i>Essentrics permet de...</i>	RAFFERMISSEMENT DU CORPS ET ALLURE DE LA SILHOUETTE <i>Essentrics permet d'obtenir...</i>	PERFORMANCE SPORTIVE <i>Essentrics est synonyme de...</i>
accroître la mobilité	une silhouette affinée	flexibilité
améliorer la posture	des muscles longs et découpés	force
relâcher les tensions	un ventre plat / abdominaux tonifiés	agilité
accroître la vitalité et le niveau d'énergie	des jambes et des fesses raffermies	puissance
soulager la douleur	des bras sculptés	vitesse
renverser les signes du vieillissement	une taille amincie	plus grande amplitude de mouvement
détendre les fascias	des muscles dorsaux bien définis	prévention des blessures
développer la conscience corporelle	une perte de poids	rétablissement à la suite d'une blessure
favoriser la guérison d'une blessure		rééquilibrage de tout le corps
réduire la formation de tissu cicatriciel		

TECHNIQUES® ESSEINTRICS

L'application des techniques dans le cadre des exercices Essentrics nous permet d'atteindre les objectifs fixés.

TECHNIQUES DE POSITIONNEMENT Des techniques de positionnement du corps pour cibler des groupes musculaires bien précis tout en répartissant équitablement la ligne de charge dans tout le corps	TECHNIQUES DE MOBILISATION ARTICULAIRE Des techniques de mobilisation des muscles qui entourent une articulation	TECHNIQUES NEUROMUSCULAIRES Des techniques qui sollicitent une réaction du système nerveux et des muscles
Position en C	Étirement en mouvement	Étirement en profondeur (aller au bout the l'étirement) <i>(réflexe myotatique)</i>
Position allongée (Élongation de la colonne vertébrale en position neutre)	Rotation dans l'articulation	FNP (facilitation neuromusculaire proprioceptive) <i>(réflexe tendineux de Golgi)</i>
Alignement	Rotation de l'articulation	Résistance/
En-dehors des hanches	Mouvements de l'articulation	Relaxation
Isolation	Extension maximale	Contraction isotonique : concentrique ou excentrique
Levier court ou long	Allongement vertical	Contraction isométrique
	Allongement horizontal	Musique
	Étirement unidirectionnel	Imagerie
	Étirement multidirectionnel (deux directions ou plus)	Respiration profonde
	Étirement en levier	Muscles agonistes et antagonistes
		Mouvement balistique