



Mobilité articulaire,
souplesse tendineuse,
élasticité musculaire,
contrôle de la
respiration...



LES BIENFAITS DU STRETCHING

Une séance de stretching permet de détendre les muscles qui ont été raccourcis, les assouplir, les décontracter, et aussi mettre au repos les articulations sus et sous jacentes et ainsi les soulager. Mais le stretching n'a pas seulement un impact positif sur votre corps : il fait du bien à votre moral, car cette méthode est avant tout basée sur la relaxation. Stop les tensions, le stress et les inquiétudes qui vous minent, une bonne séance de stretching et ça repart !



POURQUOI S'ÉTIRER ?

- 1- SOULAGER LES DOULEURS
- 2- ELOIGNER LE RISQUE DE BLESSURE
- 3- AMÉLIORER SA PRATIQUE SPORTIVE

