

Séance d'étirements

Pour la souplesse, la mobilité articulaire et la détente (relâchement musculaire)

LE MEILLEUR CADRE

- chez soi,
- au calme,
- muscles reposés,
- dans une ambiance propice à la relaxation (musique ?)

CONSEILS

1. Doucement sur un muscle courbaturé ni trop enraidit par l'entraînement.
2. On n'étire pas un muscle blessé, on attend la guérison.
3. Pas de violents temps de ressort.
4. A effectuer lentement.
5. On ne doit pas avoir mal.
6. Sans chaussures pour avoir de bons appuis.
7. Dans un cadre propice à la relaxation.
8. Éviter dans une atmosphère froide ou tout de suite après une compétition.

DURÉE

Jusqu'à 30 secondes. On peut étirer plusieurs fois consécutives le même muscle.

OUTIL INTÉRESSANT

Application d'étirements, « **Exercices d'étirements** », à télécharger sur votre téléphone. Facile à utiliser, elle permet de choisir vos étirements en fonction de votre sport pratiqué, d'une partie ou d'un muscle du corps, de vos besoins. Avec images et explications.



Exercices d'étirements

u440

Contient des annonces

4,5 ★
7 k avis

1 M ou plus
Téléchargem
ents

3
PEGI 3

Installer

QUELQUES EXEMPLES

