



Stretching : une séance de bien-être

Quand le stress se fait trop insistant, misez sur une séance de stretch : Ces postures lentes favorisent la détente et le retour au calme. A pratiquer sans modération dès que le besoin s'en fait sentir.

Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une activité idéale pour les personnes nouées, fatiguées et stressés. Le stretching peut se pratiquer seul ou en complément d'un autre sport. Un muscle bien étiré se contracte mieux, c'est pourquoi beaucoup de sportifs font une séance de stretching avant l'effort.

Avec un peu de pratique le stretching vous aidera également à corriger les déformations musculaires dues à de mauvaises positions.

