

Fiche Conseil "Étirements"

Pourquoi faire des étirements?

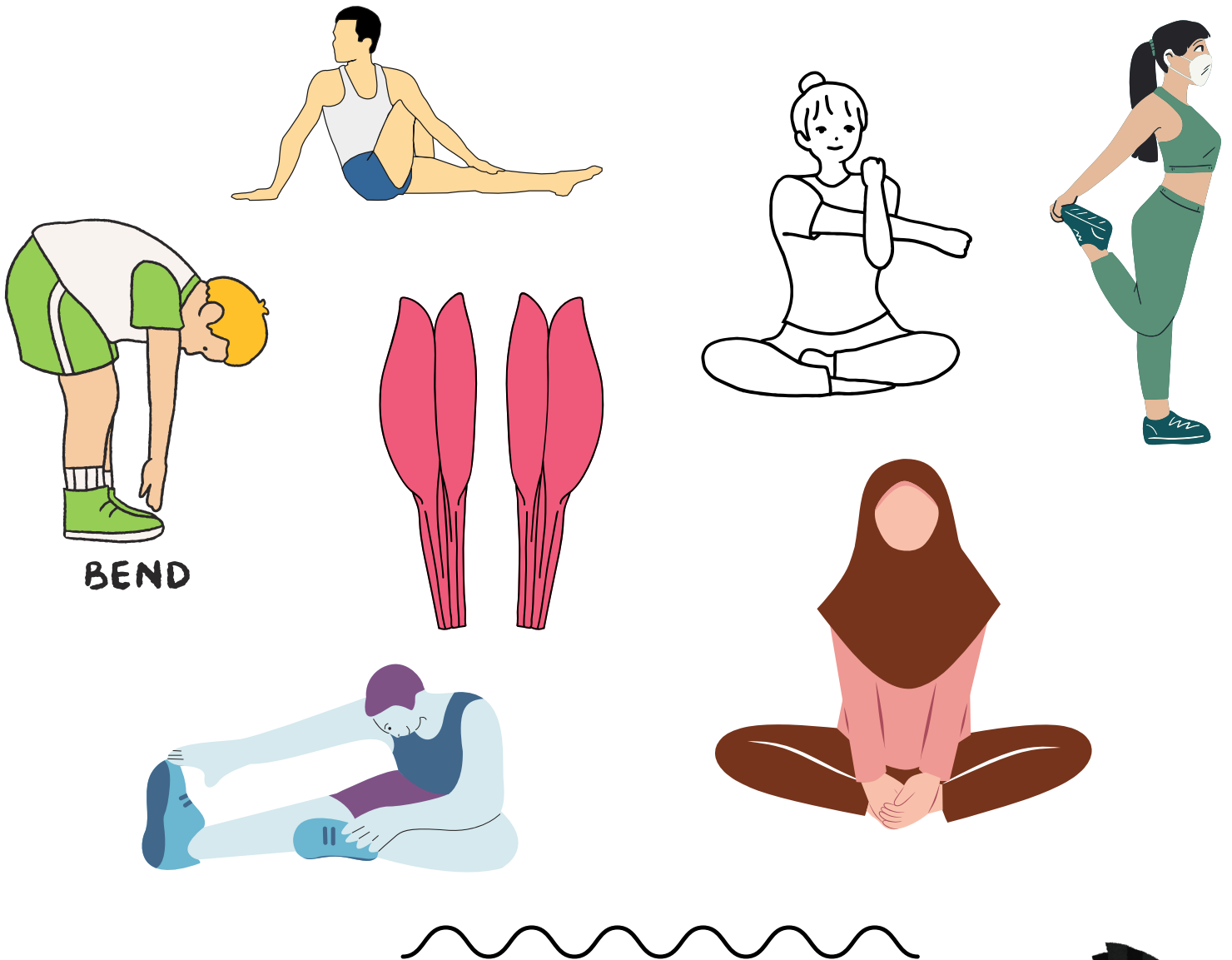
Les étirements permettent d'améliorer sa souplesse et sa mobilité.

Plus on est souple, plus ce sera facile de maintenir l'amplitude des mouvements des articulations, qui sont importants dans notre sport.

Quelques exercices types et basiques:

Consignes:

- Réaliser chaque étirements 2 fois par coté pendant 20 à 30s
- Pensez à bien souffler
- Etre au calme



Si les étirements me font mal, je vais progressivement chercher de plus en plus loin sans se blesser!!

