

# Les étirements

Les étirements consistent à éloigner les deux extrémités d'un muscle autour d'une articulation. Cette mise en tension est responsable de l'allongement du muscle.

## Pourquoi s'étirer ?

- Un besoin
- Gagner ou récupérer des amplitudes
- Détendre les zones rétractées, lutter contre l'enraidissement
- Préparation à l'effort

## Des exemples d'étirements:

Si vous souhaitez gagner en amplitude, étirez le muscle environ 1 minute en tenant la position. Evitez les à-coups!

Les exercices d'étirements

