

CONSEILS SUR LES ETIREMENTS

On n'étire pas un muscle **courbaturé ni même fatigué ,ou enraidi** , par l'entraînement,

Ne pas effectuer d'accoups,

Les étirements doivent être effectués **lentement,**

On n'étire pas un muscle isolé mais une chaîne musculaire,

Un étirement ne doit pas faire mal. Une douleur représente la limite d'étirement du muscle,

Il est préférable de s'étirer **sans chaussures** pour avoir de bons appuis,

S'étirer de préférence chez soi au calme.

