

Stretch

Au niveau musculo-squelettique, le stretching augmente la souplesse et l'élasticité des muscles et des tendons, avec une amélioration générale de la capacité du mouvement.

De plus, c'est une excellente forme de prévention contre les contractures musculaires, dans certains cas il permet de diminuer la sensation de fatigue et peut aider à prévenir des traumatismes musculaires et articulaires. Pour commencer un week-end, débiter ou finir une journée en douceur.

