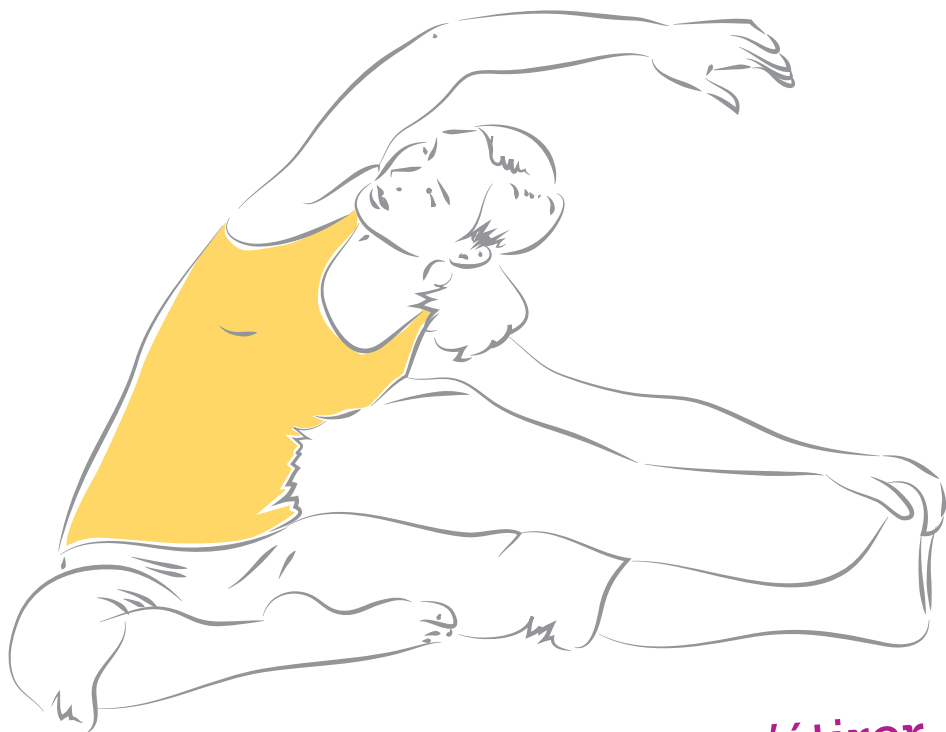


boost!  
&  
moi



**Un devoir : s'étirer**

Sport sans étirements, crampes au tournant!



**Fin de la séance de sport. Vous vous dirigez vers votre douche relaxante...  
AH NON ! STOP ! Revenez et étirez-vous ! Nous, on dit ça, c'est pour vous...**

En effet, les étirements représentent une **étape indispensable** de votre entraînement, à ne surtout pas by-passer ! Étirer chacun de vos muscles pendant 2 minutes environ après l'effort vous permettra de **recupérer plus vite.**

Vos muscles sont ré-oxygénés, les nutriments acheminés plus rapidement et votre rythme cardiaque diminue progressivement.

Vous êtes convaincus ? C'est parti pour une séance d'étirements ! Commencez par vos jambes : attrapez votre jambe par la cheville en maintenant le torse bien droit.

Puis, c'est au tour de vos bras : joignez les mains dans votre dos et levez les bras en maintenant vos coudes tendus.  
Pour finir n'oubliez pas d'étirer votre cou : tournez la tête d'un côté puis de l'autre sans bouger vos épaules ni le haut du dos.

**GRÂCE À CES EXERCICES, VOUS ÉVITEREZ CRAMPES ET COURBATURES.  
SI VOUS CHOISISSEZ DE VOUS EN PASSER NE VENEZ PAS VOUS PLAINDRE...**

# Etirements