

# AVANT L'EFFORT, TOUS LES ETIREMENTS SE VALENT

Si la mode est aux étirements dynamiques (enchaînement de mouvements amples) avant le sport, des spécialistes suggèrent que l'utilité des étirements statiques (différentes positions tenues pendant plusieurs secondes) est sous-estimée. Effectués correctement, ils ne diminuent pas la performance, préviennent autant les blessures et pourraient améliorer plus efficacement l'amplitude des mouvements. A condition de les effectuer avant et après cinq minutes d'échauffement classique, et de n'étirer chaque muscle qu'une minute maximum. "App. Physiol. Nutr. Metab.", décembre 2015

