



Laurent G'SCHVIND

Educateur sportif BPJEPS APT & SPORTS CO.

Préparateur physique (SSCS TRAINING)

Diététicien sportive (SSCS TRAINING)

lg.sports85@gmail.com

06-60-58-80-37

Équipement recommandé:

Tapis de sol, serviette, boisson.

Tenue permettant une liberté des mouvements

Le Stretching a pour objectif d'étirer la musculature.

Sa pratique constante permet d'atteindre une bonne mobilité articulaire. Au niveau musculo-squelettique, il augmente la souplesse et l'élasticité des muscles et des tendons, avec pour conséquence une amélioration générale de la capacité du mouvement.

Ses bienfaits sur les articulations permettent d'améliorer l'élasticité des muscles et de stimuler la "lubrification" articulaire, contribuant ainsi à atténuer des maladies dégénératives telles que l'arthrose.

Ses exercices permettent également

- de diminuer la tension artérielle en favorisant la circulation sanguine et la régulation vasculaire,
- de se détendre en réduisant le stress physique,
- d'améliorer la coordination des mouvements.