

«L'étirement : Geste souvent oublié»

Notre musculature souffre au quotidien :

- A cause des gestes répétitifs créant des tensions qui deviennent très vite des douleurs, ou par un manque d'activité physique adapté.
- Un muscle totalement immobilisé perd 1/3 de sa force en une semaine.
- Un muscle non étiré régulièrement tend à se raccourcir laissant s'installer des contractions parasites réduisant l'amplitude des mouvements.

Le fait de l'étirer et de le décontracter peut lui faire récupérer jusqu'à 30% de l'amplitude perdue.

Un travail régulier d'étirements, de contractions, de respirations permet de réguler les tensions, de gérer le stress, d'améliorer la souplesse et la puissance musculaire.

La pratique du **Stretching Postural®** est une démarche de prévention et d'équilibre, afin d'appréhender les événements de la vie plus sereinement.

HARMONIE SANTE LOISIRS

H.S.L. est présent au « Forum des Associations de Crosne » le 10 septembre 2006

Site Internet -> <http://www.harmoniesanteloisirs.fr/>

Contact : Mme LATASTE Tel : 01 69 48 90 77