

Prévention

► Les 10 règles d'or :

7. Souplesse Oui et Non :

Les exercices d'étirement ne doivent être pratiqués que si les rétractions musculaires influencent suffisamment la biomécanique pour créer une pathologie ou une détérioration de l'efficacité mécanique.

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 7. Souplesse Oui et Non :

Les exercices d'étirement ne doivent être pratiqués que si les rétractions musculaires influencent suffisamment la biomécanique pour créer une pathologie ou une détérioration de l'efficacité mécanique.

Prévention

- ▶ Les 10 règles d'or :

- 8. Naturellement fort :