

## STRETCHING EQUIN

- ♥ avant l'effort : étirement et décontraction des muscles et des tendons
- ♥ après l'effort : meilleure récupération musculaire, soulagement des tensions (courbatures et contractures, réduction des douleurs et diverses raideurs)
- ♥ amélioration de la locomotion et de la mobilité des articulations - meilleur amplitude de mouvements
- ♥ stimulation et rétablissement de la circulation sanguine
- ♥ drainage - élimination des toxines et excès de fluides (acide lactique, etc..)
- ♥ diminution des engorgements

