



LE TRIATHLON ET LE STRETCHING-POSTURAL®

"J'ai découvert le stretching postural (à distinguer clairement du Yoga ou du Pilate) et je l'intègre comme séance de PPG en triathlon : renforcement musculaire, étirements, proprioception... tout ça en 1 séance d'1h par semaine.

C'est bien aussi en prévention des blessures tendineuses. Notamment les muscles de l'épaule qui prennent cher en natation.

Et ce tout simplement en travaillant les muscles sous-sollicités et en ré-axant la tête de l'humérus dans l'articulation. **Le SP a sauvé mon épaule. Et mon ischio jambier souvent blessé aussi.**



Dans chaque discipline du triathlon on peut transposer la solidité posturale apportée par cette discipline. Le geste sportif est clairement plus efficace. On sent l'aisance musculaire, l'agilité globale des déplacements s'améliorer dès le premier mois de pratique.



Mais pas que ! En pratiquant j'ai découvert que le Stretching Postural était une incroyable **TOP (technique d'optimisation du potentiel)**. Très rapidement on gagne en contrôle de soi, on travaille sa respiration, à gérer son stress, augmenter son niveau d'énergie, etc. Sa pratique offre également une récupération musculaire exceptionnelle.
Incroyable cette discipline !

Quel dommage que je n'ai pas découvert ça plus tôt. En tout cas jamais je n'arrêterai.

L'année prochaine je passe à 2 séances!"

Témoignage d'une élève de Valérie Chariot , praticienne SP®

<https://www.instagram.com/stretching.postural/?hl=fr>

https://www.instagram.com/dehautenbas_stretch_postural/

<https://www.facebook.com/val.chariot/>

