



CEGEP  
de St-Félicien



# TECHNIQUE « PNF »

Essayez la méthode PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*)

\*Idéalement, faites vos étirements APRÈS l'exercice physique.

Si votre objectif est d'améliorer votre flexibilité, il s'agit de la technique la plus efficace pour améliorer votre souplesse rapidement!



1. Étirer le muscle jusqu'au point de tension et maintenir 20 à 30 secondes.
2. Contracter le muscle pendant 5 à 6 secondes.
3. Relâcher en gardant la position.
4. Étirer jusqu'au nouveau point de tension et maintenir environ 10 secondes.

FAIRE UNE RÉCUPÉRATION DE 30 SEC AVANT DE RÉPÉTER LA PROCÉDURE 2 À 4 FOIS.

Référence : <http://www.homeworkoutchallenge.com/fitness-tips/tip-24-try-pnf-stretching/>