Les étirements sont-ils nécessaires après l’effort ?

Quel que soit le sport pratiqué il a longtemps été conseillé de s’étirer avant l’effort et après l’effort. Mais il semblerait que des recherches scientifiques ont prouvé que ce n’était pas le cas et que **les étirements** pourraient aggraver des micros lésions créées par l’effort.

Les étirements ne seraient pas efficaces ?

Dans la vidéo le concepteur de la méthode Fitnext explique ce phénomène. Ils seraient utiles et efficaces seulement sur des séances consacrées aux étirements ou après des séances cardio.

Cette vidéo suscite déjà des commentaires. La tradition semble être remise en cause, que faut-il en penser ? Faut-il s’étirer après des efforts intenses si oui à quel moment ?