

PENSEZ À VOUS ETIRER !

S'étirer c'est favoriser la récupération et éviter les courbatures ! Dans ces 5 exercices, trouvez la position, l'angle qui vous convient. La position doit être supportable, vous ne devez pas vous faire mal ! Ils sont normalement à effectuer 4 à 6 heures après votre footing. Etant donné la contrainte que cela peut poser, vous pouvez les faire dans les 30 minutes qui suivent votre circuit de renforcement musculaire.

→ Les positions sont à maintenir 35 à 40 secondes !

1. Les gastrocnémiens (« gastroc » ; « mollets »)

Position de départ : la position des mains peut aussi être à plat sur un mur, pas forcément sur un muret. L'important est d'avoir les épaules, bassin, genou, cheville aligné et d'avoir la cheville au sol. A vous de gérer la distance et votre inclinaison afin que l'étirement soit optimal.



2. Les quadriceps (« quadri »)

Position de départ : la position de départ du jeune homme est PRESQUE correct. Le genou qui se trouve être plié doit se positionner légèrement en arrière et non au même niveau que l'autre genou.



3. Les ischio-jambiers (« ischio »)

Position de départ : ici nous avons la position « parfaite ». Il est possible que vous éprouviez des difficultés à l'obtenir. Dans ce cas, positionner vos jambes de la même façon, et tentez de vous rapprocher le plus possible de votre pied avec vos mains, sans nécessairement le toucher.



4. Les adducteurs (« adducs »)

Position de départ : à l'aide de vos coudes, appuyez sur l'intérieur de vos genoux si nécessaire, afin d'obtenir un étirement plus important.



5. Les abdominaux (« abdos »)

Position de départ : allongé sur le ventre, relevé le tronc et maintenez le avec vos bras

