# Comment s'étirer après une course ?

On entend souvent parler de l'échauffement et de l'entraînement, mais il est également primordial de bien s'étirer après une course afin de prévenir les risques de blessures et de favoriser la récupération.

**Quand s'étirer ?** Le cœur déteste les décélérations brutales ; favorisez un retour au calme progressif. Une fois l'entraînement terminé, privilégiez une récupération active. Avant de passer sous la douche, trottinez au moins 10 minutes et pratiquez 5 minutes de stretching afin de libérer les tensions, de relâcher les muscles et d'éliminer l'acide lactique.

Pratiquez toujours quelques exercices de stretching en début et en fin de séance.

## 1) Le dos

**Attrapez une barrière à la hauteur des épaules, fléchissez légèrement les jambes et poussez vers l'arrière en faisant le dos rond, les pieds écartés de la largeur du bassin.**

## 2) Les ischiojambiers

**Appuyez doucement et surtout progressivement sur les genoux en penchant le buste en avant.**

## 3) Les cuisses

**Sur une jambe semi-fléchie, en contractant les abdominaux et en rentrant le ventre, attrapez l'autre pied vers l'arrière. Ramenez près des fesses et tirez sans bouger le bassin.**

## 4 ) Les adducteurs des hanches

**Fléchissez légèrement les jambes, pieds écartés de la largeur du bassin, dos à l'horizontal et fesses vers l'arrière. Tendez les jambes sans bouger le dos.**

## 5 | Les tendons d'Achille et mollets

**En appui sur un trottoir ou une marche, laissez doucement reposer le poids du corps sur la jambe bien tendue.**

## 6 | Les hanches

**Tirez la cuisse vers le thorax à l'aide du coude opposé qui entoure le genou.**

## 7 ) La colonne vertébrale

**Ramenez les genoux sur le thorax. La tête doit rester dans l'axe de la colonne et les fesses ne doivent pas se décoller.**

## 8 ) Les quadriceps

**Placez le bassin en arrière et décollez les fesses des talons en faisant attention au dos.**

**5 conseils pratiques pour bien s'étirer :**

- Ne vous étirez jamais à froid ;
- Faites des mouvements progressifs ;
- Maintenez les étirements 15 à 20 secondes ;
- Expirez lors de l'extension ;
- Les étirements doivent être indolores.

Les étirements de base

21K de MONTRÉAL

Fred FONDATION RESSOURCES POUR LES ENFANTS DIABÉTIQUES