



Étirements avec bâtons

Après une marche ou une randonnée, rien de tel que quelques étirements qui seront bénéfiques pour vos muscles et vos tendons. Le stretching améliorera votre souplesse et votre mobilité articulaire.

Attention à ne pas dépasser le seuil de la douleur, allez-y mollo. Et veillez également à maintenir les positions pendant au moins 20 secondes sans faire de petits à-coups. Et bien sûr, n'oubliez pas que nous avons deux côtés et que chaque exercice se fait de chaque côté...

Vos bâtons peuvent s'avérer très utiles, voici comment :

Tendons d'Achille

Plantez vos deux bâtons l'un contre l'autre devant vous. Posez votre talon le plus près possible, appuyez votre pied sur la base des bâtons et étirez votre tendon d'Achille en ramenant ceux-ci lentement vers vous.



Mollets

Placez-vous en fente avant et planter vos bâtons de chaque côté pour vous équilibrer. Appuyez le plus possible votre talon arrière au sol afin de sentir votre mollet.

Adducteurs

Fléchissez une jambe et plantez verticalement votre bâton du même côté. Tendez l'autre jambe latéralement en glissant votre main libre le long de la jambe vers la cheville.



Ischios jambiers

Placer un pied devant l'autre. Fléchissez la jambe arrière et descendez vos bâtons tenus à l'horizontale le long de la jambe avant, tendue et le pied relevé.

Quadriceps

En vous appuyant sur vos votre bâton, amenez un pied contre votre fesse avec l'autre main tout en gardant le buste bien droit et en poussant les hanches vers l'avant.



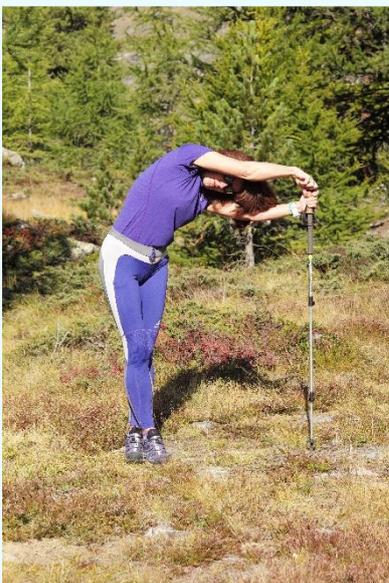


Fessiers

Plantez vos bâtons de chaque côté pour bien vous équilibrer et fléchissez les jambes. Croisez la jambe droite sur la gauche en posant la cheville sur le bas de la cuisse et en ouvrant bien le genou vers l'extérieur afin d'étirer le muscle fessier. Puis de l'autre côté.

Chaîne postérieure

Appuyez-vous sur vos bâtons en avant, faites une flexion du tronc vers l'avant en gardant le dos le plus plat possible et les jambes en extension. Vous devriez sentir l'étirement dans votre dos et l'arrière de vos jambes.

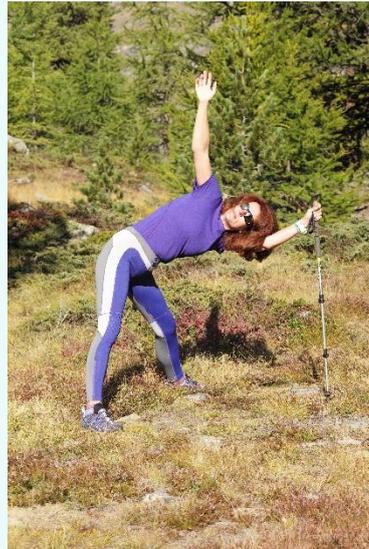


Lombaires

Croisez vos jambes et plantez le bâton sur le côté opposé à votre jambe avant, puis penchez-vous en avant en le tenant des deux mains et en cherchant à arrondir le dos.

Omoplates

Jambes écartées, plantez un bâton devant vous et le tenant d'une main, dos et bras à l'horizontale. Levez l'autre bras vers le ciel en le suivant du regard et en faisant pivoter votre buste sur le côté.



Pectoraux

Tenez vos bâtons horizontalement derrière votre dos. Rapprochez vos mains, puis relevez les bras pour étirer vos pectoraux.

Bras

Mettez un bâton verticalement derrière la tête. Attrapez-le en bas avec l'autre main et tirez-le vers le sol pour bien étirer le bras du haut.





Nuque

Prenez un bâton à l'horizontale sur vos épaules et posez vos mains à chaque bout. Penchez la tête vers une épaule et faites une rotation vers l'avant pour amener la tête vers l'autre épaule. Puis repartez dans l'autre sens. Faites 5 aller-retours en douceur et lentement.