

Étirements pour la course à pied

Comme la course à pied est un sport très exigeant, il est important d'accorder la récupération nécessaire au corps. Lorsque vous entendez récupération, vous devriez tout de suite penser aux aspects suivants : alimentation, hydratation, sommeil, repos, massothérapie, étirements, etc.

Pour vous aider dans votre quête vers une récupération optimale, voici un plan d'étirement relié à la course à pied. Sachez qu'il existe une panoplie d'exercices que vous pouvez exécuter pour vous aider à récupérer et mieux performer. Ceci n'est qu'un exemple qui inclue surtout des étirements pour le membre inférieur.

Si vous souffrez de douleur, je vous conseille de consulter un professionnel de la santé pour éviter d'aggraver la situation.

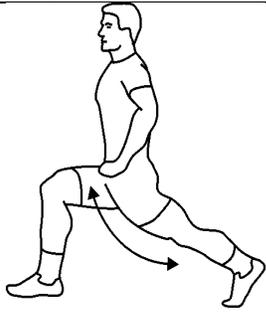
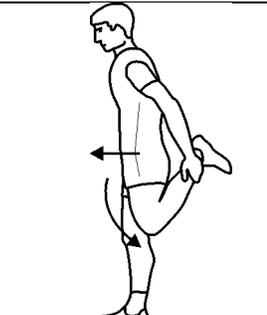
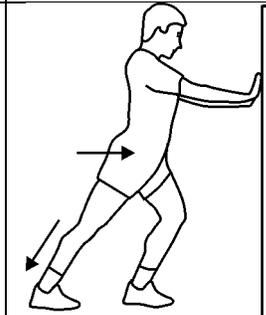
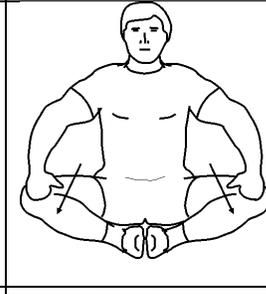
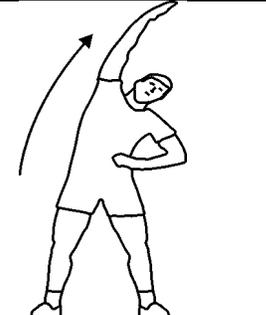
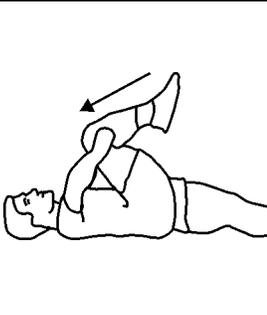
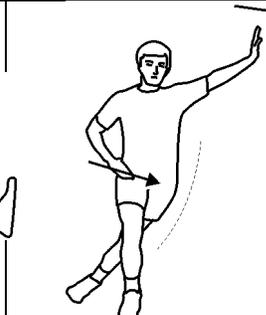
Bonne récupération !

Sammy-Joe Roux

Massothérapeute et kinésiologue

Physio Proactif Chambly

450-658-6868

Nom	Étirement du psoas-iliaque	Étirement du quadriceps	Étirement des jumeaux
Image			
Séries/répétitions	2 x 30 secondes Par jambe	2 x 30 secondes Par jambe	2 x 30 secondes Par jambe
Repos	10 secondes	10 secondes	10 secondes
Nom	Étirement du piriforme	Étirement des ischio-jambiers	Étirement des adducteurs de la hanche
Image			
Séries/répétitions	2 x 30 secondes Par jambe	2 x 30 secondes	2 x 30 secondes
Repos	10 secondes	10 secondes	10 secondes
Nom	Étirement carré des lombes	Étirement du grand fessier	Étirement bandelette ilio-tibiale
Image			
Séries/répétitions	2 x 30 secondes Par côté	2 x 30 secondes Par jambe	2 x 30 secondes Par jambe
Repos	10 secondes	10 secondes	10 secondes