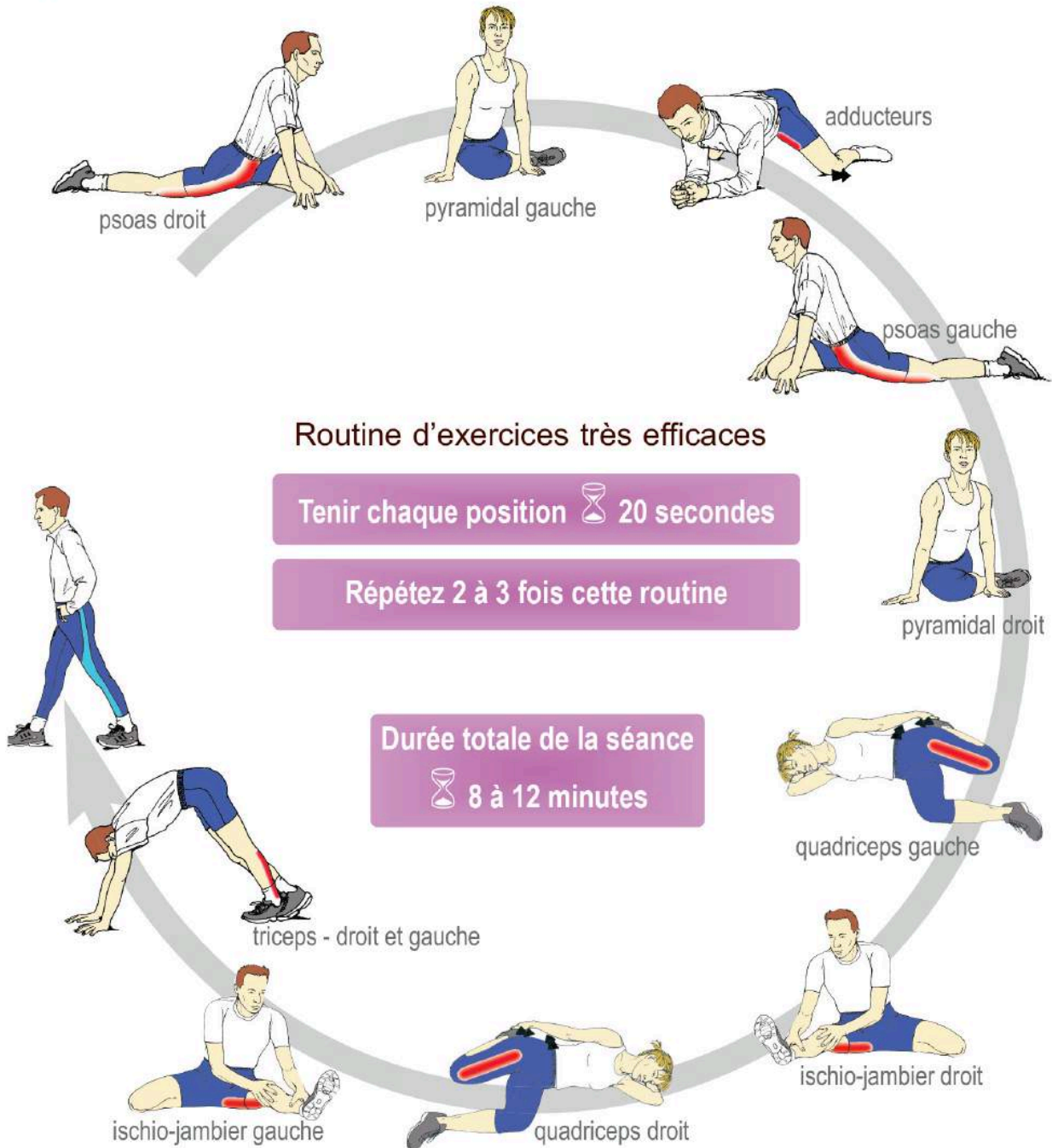



Après le raid, je m'étire pour mieux récupérer...

Cette routine d'étirements vous est conseillée par C. Geoffroy (spécialiste de la discipline), elle correspond en fait à un circuit qui est composé de plusieurs positions d'étirements, sollicitant les muscles le plus utilisés lors de l'activité physique. Elle associe, allongement musculaire et mobilisation articulaire. Elle permet aux muscles de retrouver leur longueur initiale de repos..



Après l'effort, les étirements passifs "courts"

Les positions utilisées doivent être confortables, stables, favorables au relâchement (au sol), sans tension périphérique et adaptées à vos possibilités.

 L'étirement ne doit pas rechercher de grande am-

plitude et le temps de maintien de chaque étirement est de 20 secondes.

➤ Quand réaliser ces exercices ?

- à la fin de votre course, après quelques minutes de trottinement ;
- dans la demie heure suivant l'arrêt de votre effort.