

10 exercices d'étirement à faire après une randonnée

Pensez à intégrer les étirements dans votre routine de retour de randonnée afin de mieux récupérer. N'hésitez pas à vous étirer pendant votre sortie si vous en ressentez le besoin. Les étirements ne doivent pas créer de douleur. Pensez à faire vos mouvements de manière progressive et douce. Et n'oubliez pas de respirer profondément et de vous relâcher. **Au moindre doute et douleur, consultez votre médecin.**

Attention : **ne vous étirez jamais à froid** ! Adaptez également toujours les étirements à votre corps et à votre ressenti, écoutez-vous.

Astuce : pour être sûr de ne rien oublier, commencez votre étirement par le haut du corps et descendez au fur et à mesure jusqu'à arriver à vos pieds.

HAUT DU CORPS

Le haut du corps est très sollicité lorsque vous portez un sac à dos. Pour minimiser les douleurs, vérifiez **que vous avez bien réglé votre sac**.

Cou

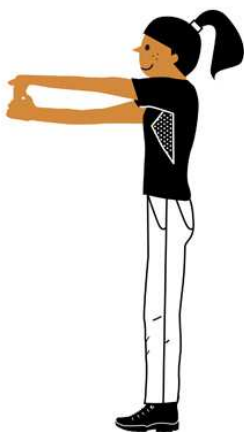


Debout, regardez loin devant vous, nuque détendue et bras le long du corps. Penchez la tête à droite et placez votre main droite sur votre oreille gauche et tirez légèrement la tête vers l'épaule droite pendant une 30 secondes. Faites de même de l'autre côté.



Épaules

Debout, posez votre main gauche sur l'épaule droite. Venez ensuite saisir votre coude gauche avec votre main droite. Tirez-le doucement vers l'arrière, sans forcer. Votre coude gauche devrait se rapprocher de votre épaule droite pendant environ 30 secondes. Faites de même de l'autre côté. Pensez à bien respirer.



Bras

Vos bras sont très sollicités lorsque vous utilisez des **bâtons**, n'oubliez pas de les étirer.

Pour les biceps : Debout, tendez le bras vers l'avant, parallèle au sol, paume vers le ciel et doigts vers le sol. Saisissez cette paume avec votre autre main et ramenez doucement les doigts vers vous.

Pour les triceps : debout, placez votre main droite à plat, paume entre vos omoplates et tirez doucement et progressivement votre coude droit avec votre main gauche. Vous pouvez incliner votre buste vers la gauche pour accentuer la position. Maintenez l'ensemble environ 30 secondes. Répétez de l'autre côté.



Dos

Debout, levez les bras en l'air en inspirant et joignez vos mains, paumes vers le haut. Poussez vers le haut en expirant. Relâchez doucement vos bras et répétez l'exercice.

BAS DU CORPS

Taille



Debout, avec les genoux légèrement fléchis, placez votre main gauche sur votre taille et levez la main droite en l'air, bras tendu, paume vers le ciel. Inclinez-vous légèrement à gauche en tirant sur votre bras en l'air. Maintenez environ 10 secondes puis répétez de l'autre côté.



Fessiers

Debout, trouvez un arbre ou un poteau solide. Testez si cet objet résiste à votre poids avant de vous lancer. Saisissez l'arbre ou le poteau avec la main gauche et placez votre pied gauche sur votre genou droit. Fléchissez le genou droit comme si vous veniez vous asseoir sur une chaise invisible. Attention, gardez votre pied droit bien à plat au sol. Restez 30 secondes puis changez de jambe.



Adducteurs

Debout, les jambes écartées de deux fois la largeur des épaules, mettez vos mains sur vos hanches et fléchissez votre jambe gauche. Gardez la jambe droite bien tendue. Maintenez entre 20 et 30 secondes. Changez ensuite de jambe.

Cuisses

Pour les quadriceps : Debout, tenez vous à un arbre, un poteau ou un mur pour garder l'équilibre. Ramenez votre pied droit vers vos fesses et prenez votre cheville avec votre main libre. Tirez légèrement pour sentir un étirement dans l'avant de la cuisse. Veillez à garder votre dos droit. Vos deux genoux doivent être côte à côte. Maintenez entre 20 et 30 secondes et changez de jambe.

Pour les ischio-jambiers : Debout, les pieds écartés un peu plus que la largeur des épaules, croisez vos mains dans le dos. Rapprochez vos omoplates l'une de l'autre et inclinez le buste vers l'avant, dos bien droit. Vous pouvez légèrement fléchir les genoux. Maintenez environ 30 secondes. Remontez doucement



Mollets

Très sollicités dans les montés, les mollets sont souvent source de crampes. N'hésitez pas à vous étirer pendant votre randonnée puis à votre retour. Appuyez-vous contre un arbre ou un mur et mettez-vous en fente, la jambe avant pliée et la jambe arrière tendue. Amenez votre poids sur la jambe avant. Gardez bien le talon de la jambe arrière au sol. Maintenez entre 20 et 30 secondes puis changez de jambe.

Chevilles

Comme pour les mollets, appuyez-vous contre un arbre ou un mur et mettez-vous en fente, la jambe avant pliée et la jambe arrière tendue. Pliez votre jambe arrière tout en basculant vos hanches vers l'arrière pour les amener au dessus de votre talon. Votre jambe avant se retrouve alors tendue. Maintenez entre 20 et 30 secondes puis changez de jambe.

Votre corps vous remerciera de prendre soin de vos muscles et de vos tendons. Pratiquez systématiquement des étirements pour éviter les blessures chroniques et pour des **lendemains de randonnée sans courbatures !**

N'oubliez pas de vous échauffer avant de repartir sur les sentiers...

