



Les étirements

Après une séance complète de marche nordique, vous sentirez mieux. Vous serez relâché, en harmonie avec votre corps. Votre séance est presque terminée. N'hésitez pas à intégrer ces exercices d'étirement à votre programme. Il s'agit d'un domaine malheureusement souvent négligé par de nombreuses personnes. Prenez le temps d'étirer vos muscles après chaque séance d'entraînement.

1- Quelques règles de base

- Ne jamais étirer les muscles froids. Le meilleur moment pour les étirer est après la marche. Si vous avez des zones à problèmes, elles peuvent être étirées avant votre marche, mais toujours après un premier échauffement.
- Allez dans un étirement lentement et maintenez doucement. Étirez vos muscles au point de sentir une légère traction, mais jamais jusqu'à la douleur.
- Maintenez chaque étirement pendant 30 à 40 secondes. Si vous avez des problèmes avec un tronçon particulier, étirez cette zone à deux reprises avec une pause de 30 secondes.
- Assurez-vous d'étirer les principaux groupes musculaires, et mettez un accent supplémentaire sur les domaines sensibles.

2- Voici quelques exemples d'étirement :

- Étirement du mollet : Jambes tendues, placez vos orteils sur une marche ou un bordure. Maintenez-vous à quelque chose pour l'équilibre. Fléchissez votre jambe gauche pour permettre au talon droit de se déplacer vers le bas en gardant la jambe tendue. Maintenez cette position quelques secondes et assurez-vous de garder le corps droit. Répétez cet exercice pour l'autre pied.



- Étirement mollet et ischio jambier : Faites un grand pas en avant avec votre pied gauche puis fléchir la jambe gauche tout en gardant le talon droit plaqué au sol. Maintenez la position quelques secondes et répétez de

l'autre côté. Veillez à garder votre corps droit et vos abdominaux contractés.



- Étirement genou et bas du dos : Plier lentement votre buste vers l'avant, les genoux pliés, les bras tendus vers l'avant pour l'équilibre. Soufflez profondément pendant quelques secondes.



- Étirement fesses et colonne : Allongez vous en plaquant bien votre dos sur le sol, prenez le temps de bien ressentir chaque vertèbre toucher le sol. Puis, ramenez votre genou droit en direction de votre torse. Placez votre main gauche sur votre genou et tirez. Vos épaules, la jambe gauche et le dos doivent rester bien à plat. Ensuite, répétez l'exercice côté gauche.
- Étirement des quadriceps : Debout, accrochez vous à vos bâtons. Pliez le genou droit, ce qui porte le pied vers les fesses. Garder le genou gauche légèrement fléchi et saisissez votre cheville droite avec la main opposée. Tirez lentement la jambe en arrière et soufflez. Répétez avec l'autre jambe.



- Étirement des épaules : Debout, placer le bras gauche en travers de la poitrine. Placez votre main droite sur la partie antérieure du bras gauche et le tirez en le plaquant contre la poitrine. Gardez bien les épaules en arrière

et vers le bas ; ne tirez pas sur le coude. Puis répétez l'exercice avec l'autre bras. Mettez vos bras derrière le dos en tenant vos bâtons avec les deux mains. Relevez doucement les bras vers le haut.



- Étirement du cou : Tourner et regarder par-dessus votre épaule droite en gardant la tête bien droite. Relâchez vous, puis inclinez délicatement la tête pour que l'oreille droite aille vers l'épaule droite. Répéter l'opération sur le côté gauche.

Voilà ! La séance est terminée !