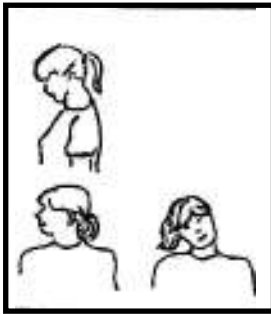


CAPSULE DE LA SEMAINE # 5

LES ÉTIREMENTS

Les étirements suivants devraient être faits pour éviter les blessures les plus courantes chez les cyclistes :



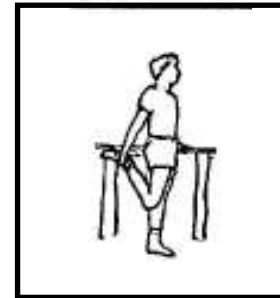
ÉTIREMENTS DU COU

Les trois étirements illustrés sont :

1. Inclinaisons avant et arrière
2. Rotation sur les côtés
3. Inclinaisons sur les côtés



ÉTIREMENTS DES ÉPAULES



ÉTIREMENTS DES QUADRICEPS



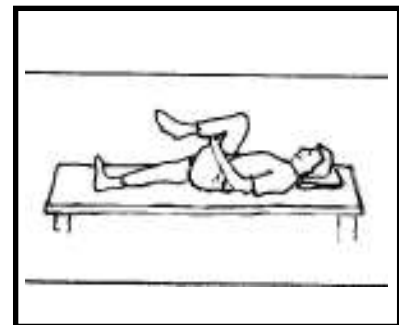
ÉTIREMENTS DES MOLLETS

En gardant vos 2 talons sur le sol, transférez votre poids sur votre pied avant en pliant vos genoux pour étirer votre mollet et votre tendon d'Achille.



ÉTIREMENTS DES TENDONS

Notez que cet étirement se fait avec le dos droit en se penchant vers l'avant. L'étirement est causé pas l'inclinaison du bassin.



ÉTIREMENTS DU BAS DU DOS

Tirer votre genou à la hauteur de votre poitrine.