Exercices d’étirements après l’effort

Les étirements sont importants après l’effort ,ils permettent au muscles de récupèrer et d’éviter les courbatures. Voici quelques vidéos qui vous donnerons des idées d’exercice .

Exercice pour étirer les mollets

Cet exercice est simple et peut se réaliser partout .Poser vos mains sur un mur,les bras sont tendus .Fléchissez la jambe gauche devant ,la jambe arrière est tendue ,les pieds sont au sol.

Etirements après un footing

Après un footing ,quelles sont les étirements que l’on peut pratiquer ? Vous venez de courir sur votre tapis de course ou en extérieur ,une bonne séance d’étirements vous sera bénéfique . Regardez cette vidéo elle va vous donner des idées d’exercices .

Exercices d’étirements Step