

Yoga pour Cyclistes¹

Pédaler en position du « contre-la-montre » ou avec les mains sur les poignées du bas du guidon durant plusieurs minutes est exigeant. En effet, les cyclistes ont généralement les muscles des jambes écourtés ce qui rend difficile de générer de la puissance dans ces positions. On peut améliorer sa mobilité et sa force sur le vélo avec ces courts exercices.

Position du pigeon.

Étire...: les jambes et le bas du dos

Impact positif: Diminue les douleurs aux hanches et aux genoux en ouvrant les hanches.

Comment: Étendu sur le dos. Posez votre cheville droite sur votre cuisse gauche. Étirez vos bras droit afin que vos mains entourent votre jambe gauche à la hauteur du genou. Tirez votre genou vers votre torse. Tenez la position pour une minute. Changez de côté et répétez.



Le pont

Efficace pour...: les quadriceps, les fléchisseurs des hanches, le torse et les épaules

IMPACTS POSITIFS: Augmente la mobilité du coup de pédale et améliore la stabilité sur le vélo.



Comment: Étendu sur le dos, genoux pliés les pieds sur le sol, écarté de la largeur des épaules. Placés vos bras le long du corps les paumes vers le plancher. Soulevez vos hanches vers le haut aussi confortablement que possible. Poussez vos omoplates l'une envers l'autre et joignez vos mains sous votre dos. Tenez la position de 30 à 49 secondes.

¹ Adapté de Selene Yeager. http://www.bicycling.com/training-nutrition/training-fitness/drop-tuck-and-hammer?cm_mmc=BicyclingNL_-_03102011_-_trainingandnutrition_-_drop_tuck_and_hammer

La position Cobbler

Efficace: pour les hanches, l'intérieur des cuisses et le bassin (groin)

Impacts positifs: Accroît la capacité à conserver une position d'attaque avec les mains sur la partie basse du guidon.

Comment: Assis sur le sol, joignez la plante de vos pieds afin qu'elles se touchent, les genoux appuyés sur le sol. Si vos genoux sont soulevés, éloigner légèrement vos pieds de votre corps et pressez doucement vos genoux vers le bas. Tenez la position entre 30 et 40 secondes. Augmentez l'étirement (ce qui étirera le bas de votre dos) en plaçant vos mains devant vos pieds.

