Exemples d'étirements à réaliser après une séance de Walking Foot sur un City Stade

En fin d'entrainement, afin de favoriser le retour au calme et la récupération effectuer quelques étirements permet de réduire le tonus (psychologique) et le rythme cardiaque, de relâcher les muscles (et donc faciliter la circulation sanguine) et de limiter les tensions sur les articulations.
Ci-dessous quelques exemples d'étirements à effectuer après une séance de Walking Foot sur un City Stade.
Respirez calmement, maintenez les positions environ 30 sec, sans à-coups, les postures ne sont pas forcement confortables mais ne doivent pas être douloureuses.

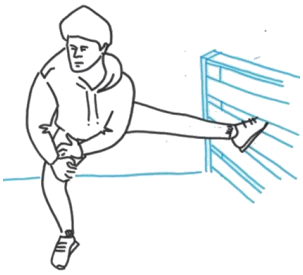
Ischio-Jambiers :

ou

Quadriceps :

ou

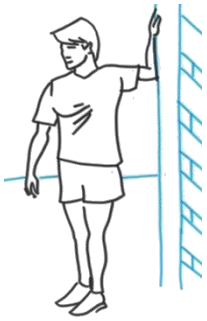
Adducteurs :



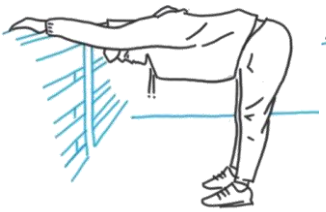
Fessiers :

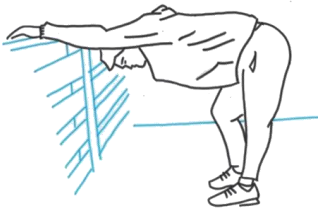
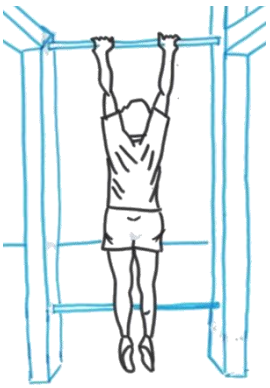
Hanche/Psoas :

Epaules/Pectoraux/Biceps :



Dos/Epaule/Ischio :





Dos/Hanches/Chevilles/Genoux :