

Des postures de yoga pour le cycliste



Bateau

assis le dos bien droit et la tête dans le prolongement de la colonne, ne pas tirer le cou vers l'avant, bras allongés devant. Verrouiller les abdominaux et descendre vers l'arrière dans un angle de 45 en soulevant les pieds, tendre les jambes et garder la position pour 2 minutes en respiration profondément. Renforce la gaine abdominale, les quadriceps, le fléchisseur des hanches, les épaules, étire les ischio-jambiers, le dos, augmente la capacité respiratoire, la concentration, l'équilibre, la force musculaire, l'endurance.

* Pour ajouter un bonus à ce mouvement, ouvrir et fermer les bras et les jambes simultanément 20x.



Planche allongée

en planche, amener le poids au-dessus des mains, le corps en ligne droite, verrouiller les abdominaux et allonger le bras droit avec la jambe gauche pour faire une ligne droite, regard vers le sol, tête en ligne avec le dos. Tenir pour 2 minutes en respirant profondément. Renforce la gaine abdominale, les stabilisateurs du tronc et du bassin, bras et jambe au complet, augmente la capacité respiratoire, la concentration, l'équilibre, la force musculaire, l'endurance.

* Pour ajouter un bonus à ce mouvement on peut monter et descendre le bras et la jambe qui sont allongés 20x avant de changer de côté.



Flexion latérale

debout jambes écartées plus large que les épaules, les pieds tournés vers l'extérieur, plier les genoux pour descendre les fessiers le plus bas possible. Allonger les bras au ciel les mains jointes, allonger la colonne et garder le dos très droit, détendre les épaules. Verrouiller les abdominaux et descendre doucement le tronc sur le côté, sans tourner les épaules vers l'avant. Tenir 2 minutes en respirant profondément et changer de côté (déconseillé si vous avez une hernie discale). Renforce la gaine abdominale, les stabilisateurs, les épaules, le dos, les jambes, les fessiers, augmente la capacité respiratoire, la concentration, l'équilibre, la force musculaire, l'endurance, la flexibilité.

* Pour ajouter un bonus à ce mouvement, faire une petite flexion latérale dynamique au rythme de la respiration (expire en descendant) 20x et changer de côté.