

Tout en roulant, cherchez à allonger le dos pour en gommer la courbure due à la position sur le vélo.

Abaissiez les épaules, pour étirer les muscles de la base du cou et des épaules.

Si, à ce niveau, un côté vous paraît plus sensible : inclinez latéralement la tête du côté opposé à la douleur (oreille vers l'épaule), tout en conservant les épaules basses. Vous pouvez, ici aussi, abaisser le menton pour étirer la nuque.



Soulager la musculature du dos et de la nuque afin d'éviter des contractures au niveau des trapèzes, dues à la position permanente de la tête relevée.



Debout sur les pédales, manivelles à l'horizontale : Poussez les talons vers le sol. L'exercice peut également se faire alternativement manivelles verticales : poussez sur le talon qui est en bas.

Etirements des mollets, du tendon d'Achille et des muscles postérieurs des cuisses (ischio-jambiers).

Sur une portion de route plane ou en légère descente, quittez une pédale, saisissez la cheville et attirez le talon vers la fesse : Conservez quelques secondes.

Lutter contre d'éventuelles crampes au niveau du quadriceps. Si l'on saisit la pointe du pied, on provoque également un étirement des muscles du devant de la jambe.



Le retour au calme :

→ **But** : Évitez les malaises dus à un arrêt brutal, débutez l'élimination des toxines musculaires, évitez le refroidissement brutal à l'arrêt en réduisant la sudation.

→ **Durée** : Environ 15 minutes

→ **Technique** : Baisse progressive de l'allure (pour une baisse du rythme cardiaque et de la pression artérielle jusqu'à leurs valeurs de repos)