








Séquence de récupération pour après la course ou le vélo

1. Dès votre retour

	Pose Name	Pose Description	Pose Transition Comments
	Chest Expander	Commencer debout. Pour atteindre la propre stabilité, placez vos pieds la largeur des hanches et garder les pieds parallèle. Mettez vos mains derrière le dos et respirez profondément. Maintenir la posture pendant 5 respirations. NOTER: Ne forcer pas l'étirement vers l'arrière. Relâcher la poitrine et les épaules progressivement avec chaque respiration. Sortez de la posture tranquillement et répétez selon vos besoin.	
	Extended Hand to Big Toe (<i>Utthita Hasta Padangustasana</i>)	1. Reposez votre pied droit contre un mur ou sur une chaise - choisissez une hauteur qui vous convient pendant que vous gardez la stabilité dans la jambe gauche. 2. Quand vous êtes dans la posture, relâchez la cuisse droite (quadriceps ainsi que l'aîne) vers le sol. NOTER: Visez le relâchement aussi dans le bas du dos pendant cette exercice. 3. Maintenir la posture pendant 5 à 10 respirations.	Sortez de la posture tranquillement et prenez une courte pause (marcher) avant de la répéter de l'autre côté. * Est-ce que vous remarquez une différence d'une côté à l'autre?
	Extended Hand to Big Toe (<i>Utthita Hasta Padangustasana</i>)		
	Upward Salute (<i>Urdvha Hastasana</i>)	Prenez des respirations longues et profondes. NOTER: Pour atteindre une bonne stabilité, placez vos pieds la largeur des hanches et garder les pieds parallèle.	Exécutez le mouvement vers l'avant et arrière avec le rythme de vos respirations. Inspirez avec le mouvement vers l'arrière et expirer vers l'avant. Répétez les mouvements selon vos besoins.
	Rag Doll	Prenez des respirations longues et profondes. NOTER: Gardez les cuisses (quadriceps) contractée pour protéger les ischio-jambiers pendant l'étirement.	
	Equestrian Pose (<i>Ashwa Sanchalanasana</i>)	ALIGNEMENT: Pieds la largeur des hanches. Jambe droite: Pliez le genou droit de sorte qu'il vienne directement au-dessus de la cheville droite.	Pour sortir de la posture, amenez la jambe droite vers l'avant, tranquillement retourner debout (pliez les genoux selon vos besoins), et prenez quelques respirations avant de répéter la posture de l'autre côté.
	Intense Side Stretch (<i>Parsvottanasana</i>)	ALIGNEMENT: Pieds la largeur des hanches. Mettez la jambe droite vers l'avant et la jambe gauche vers l'arrière. Appuyez vos mains contre un mur, maintenir la colonne vertébrale allonger, et *** ne forcez pas l'étirement (pas de douleur nécessaire). Permettez l'ischio-jambier de la jambe droite de relâcher lentement avec chaque respiration. Tenir la posture pendant 10 respirations calme.	Pour sortir de la posture, amenez la jambe gauche vers l'avant, tranquillement retourner debout (pliez les genoux selon vos besoin), et prenez quelques respirations avant de répéter la posture de l'autre côté.
	Extended Side Angle (<i>Utthita Parsvakonasana</i>)	ALIGNEMENT: L'arche du pied droit en ligne avec le talon du pied gauche. Pliez le genou droit de sorte qu'il vienne directement au-dessus de la cheville droite. Légèrement reposer le coude droit sur la cuisse droite - pour atteindre la stabilité. Crérez l'extension dans la colonne vertébrale et ouvrez la poitrine. Tenir la posture pendant 5 à 10 respirations ou selon vos besoin.	Pour sortir, Allongez la jambe droite et tranquillement amenez les deux pieds-jambes ensemble. Prenez quelques respirations avant de répéter de l'autre côté.

Séquence de récupération pour après la course ou le vélo

2. Chez vous

	Reclining Mountain (<i>Supine Tadasana</i>)	CHEZ VOUS: Couchez-vous sur le dos et placez vos pieds également contre le mur. Gardez la position d'extension pendant 5 à 10 respirations sans forcer l'étirement.	
	Hip Roll	CHEZ VOUS: Soulevez votre hanche droite légèrement du sol et la déplacer vers la gauche. Reposez votre genou droit sur le côté gauche de votre corps. *** Si le genou ne touche pas le sol, supportez le genou droit avec un coussin si nécessaire pour effectuer un relâchement plus efficace. Aider la rotation selon vos besoin mais ne jamais forcer. Tenir la posture pendant 10 à 20 respirations ou selon vos besoins.	* Sortez de la posture très tranquillement. Supportez votre jambe droite avec votre main quand vous retournez à la position neutre. Prenez quelques respirations et répétez de l'autre côté.
	Hip Roll		
	Legs-Up-the-Wall (<i>Viparita Karani</i>)	CHEZ VOUS: Mettez vous de côté avec la hanche droite environs 6 à 12 pouces de le mur. Élevez les jambes contre le mur et restez ici pendant 5 à 10 minutes. Respirer calmement.	
	Corpse (<i>Savasana</i>)	CHEZ VOUS: Relâcher complètement pendant 5 à 15 minutes - pas de sommeil! Respirer calmement.	