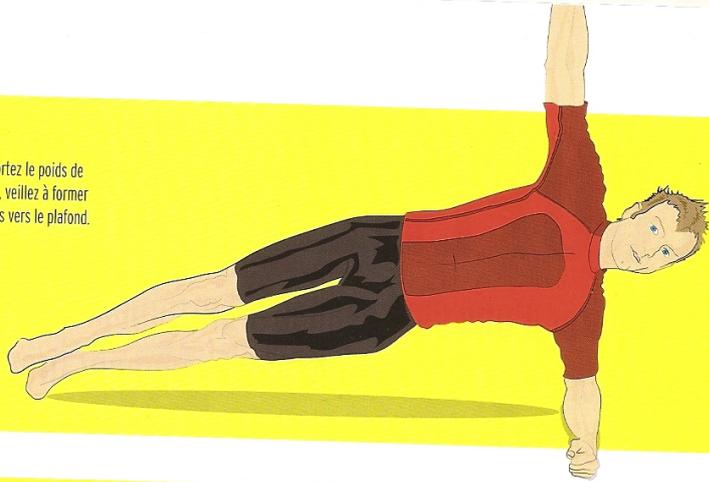


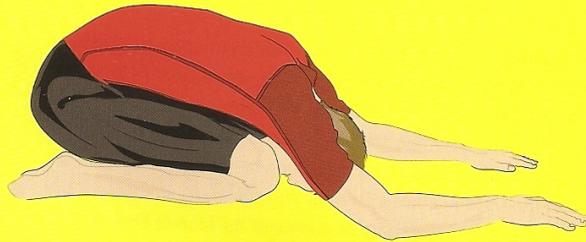
PLANCHE LATÉRALE

Allongez-vous sur le côté, vos deux pieds se trouvant l'un au-dessus de l'autre, et supportez le poids de votre corps sur l'avant-bras et le coude d'un bras. Comme pour la planche « classique », veillez à former une ligne droite de l'épaule au pied. Pour éviter de pivoter vers le sol, tendez l'autre bras vers le plafond. Maintenant la position pendant 15 à 30 secondes de chaque côté.



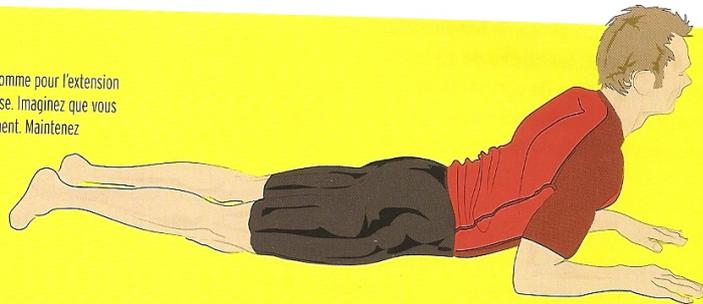
POSTURE DE L'ENFANT

Voici une pose très relaxante et un excellent étirement pour la flexion du bas du dos. Agenouillez-vous et asseyez-vous sur vos talons. Tout en gardant les fesses en contact avec les talons, enrroulez le buste vers l'avant en amenant le front contre le sol. Si vous avez du mal à garder les fesses sur les talons, aidez-vous d'un coussin que vous placerez entre les deux. Détendez-vous dans cette position en respirant profondément. Vous pouvez soit tendre les bras devant vous, soit les garder le long du corps (posture classique de yoga). Maintenez la position pendant 30 à 60 secondes.



POSTURE DU COBRA

Voici une autre posture de yoga, ici axée sur l'extension du bas du dos. Commencez comme pour l'extension du dos, mais placez les coudes et les avant-bras sur le sol afin de supporter votre torse. Imaginez que vous êtes le sphinx. Une fois encore, respirez profondément et détendez-vous dans l'étirement. Maintenez la position pendant 30 à 60 secondes.



PRIORITÉS

Pendant l'hiver, essayez d'effectuer ces exercices quasiment tous les jours, mais, au printemps et en été, juste 2 ou 3 fois par semaine. Cela vous prendra 10 minutes et permettra de remédier aux problèmes de dos sur le vélo. Si vous ne pouvez vraiment pas trouver le temps nécessaire pour tous les effectuer, accordez alors la priorité aux basculements du bassin et aux exercices du chat et de la planche, ainsi qu'aux postures de l'enfant et du cobra. Si vous cherchez véritablement à renforcer vos abdominaux, inscrivez-vous à un cours de yoga ou de Pilates, ou effectuez une sortie en VTT. En cherchant votre équilibre et en vous adaptant à des pistes accidentées, vous deviendrez sans aucun doute plus fort et améliorerez vos performances de coureur.

Exercices simples à faire chez soi

Si vous souhaitez élargir un peu votre choix en matière d'exercices, il en existe de nombreux pour gagner en force sur le vélo.

Avec un ballon de gymnastique et des haltères, vous pouvez essayer plusieurs exercices qui amélioreront votre métabolisme et augmenteront votre densité osseuse et votre masse musculaire. Certains cyclistes évitent l'entraînement de résistance, pensant que, s'ils deviennent plus musclés, ils seront aussi plus lourds et donc plus lents dans les montées, mais vous améliorerez uniquement votre force, ce qui vous rendra plus rapide.

Si vous avez de la place, vous pouvez vous entraîner chez vous. Inutile de vous aventurer à l'extérieur par de froides soirées... et vous économiserez l'inscription à un club de gym. Mais vous devrez investir dans du matériel.

L'équipement nécessaire à l'entraînement de résistance

► **Gym Ball** : vous pouvez vous procurer un Gym Ball - également connu sous le nom de ballon d'exercice, ballon de stabilité ou ballon de gymnastique - dans la plupart des magasins de sport. Suivez les instructions du fabricant pour trouver la bonne taille de ballon, qui dépendra de la vôtre.