

# Retrouvez des jambes légères après chaque marche

---

## La récupération immédiate

- Marchez très lentement pendant 5 à 10 minutes juste après votre effort pour faciliter l'élimination des déchets métaboliques.
- Hydratez-vous régulièrement par petites gorgées tout au long de l'effort (environ 500 ml par heure de marche).

## Routine d'étirements essentiels

- Mollets : Debout face à un mur, jambe arrière tendue, talon au sol. Maintenez 30 secondes pour relâcher le triceps sural.
- Psoas : En fente avant, genou arrière au sol, basculez le bassin vers l'avant. Maintenez 30 secondes pour réduire les tensions lombaires.
- Quadriceps : Debout, ramenez le talon à la fesse, genoux alignés. Maintenez 30 secondes par jambe pour prévenir les raideurs.
- Ischio-jambiers : Assis au sol, une jambe tendue, inclinez le buste vers l'avant en gardant le dos droit. Maintenez 30 secondes par côté.

## Nutrition et timing de récupération

- Réalisez vos étirements dans les 30 minutes suivant la fin de l'effort, lorsque vos muscles sont encore chauds.
- Consommez une collation riche en glucides et en protéines dans les 2 heures suivant la marche pour reconstituer vos réserves de glycogène et favoriser la réparation musculaire.