

Exercices

Consignes spécifiques



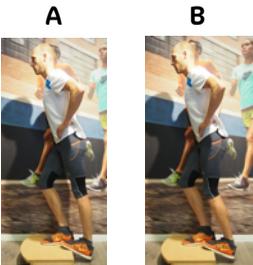
Fessiers

- angle du genou à +- 70°
- jambe d'appui au sol tendue
- dos droit
- support: maximum 80cm de haut



Adducteurs

- jambe d'appui au sol fléchie à 110°
- pointe de pied vers le haut
- dos droit
- support: maximum 80 cm de haut



A. Mollets « tendu »

- objectif: jumeaux
- talon dans le vide
- dos droit
- jambe d'appui tendue

B. Mollets « fléchi »

- objectif: tendon d'achille + soléaire
- talon dans le vide
- dos droit
- jambe d'appui fléchie
- jambe étirée fléchie



Quadri

- pied et main similaire
- jambe d'appui légèrement fléchie
- dos droit



Ischios

- 2 jambes tendues
- pointes de pied tirées vers soi
- dos droit
- sortir les fesses vers l'arrière
- jouer avec le bassin pour doser les tensions

Remarques générales:

- Exercices d'étirements passifs conseillés après l'effort
- Répétitions: 3x 20'' à 30'' par exercice
- Réalisez tous vos exercices avec un dos droit
- Si vous avez une douleur, stoppez immédiatement l'exercice