

ETIREMENTS TOUS LES MATINS (AU REPOS) MAINTENIR LES POSITIONS 10 À 15S DEUX FOIS

Les ischio-jambiers (arrière de la cuisse)



Posez le talon sur un point en hauteur, tendez la jambe en pointant la pointe du pied vers le haut du corps, et en appuyant dans le sol avec le talon. Maintenez la jambe au repos verticale, le pied dans l'axe. Alternez l'étirement sur les deux jambes.

Les adducteurs (intérieur de la cuisse)



Mettez vous debout jambes écartées, d'environ 2 fois la largeur d'épaules, veillez à maintenir votre buste bien droit pendant l'exercice. Ensuite, pliez le genou de la jambe à étirer en vous basculant sur ce côté, jusqu'à ressentir l'étirement. **Alternez** l'étirement des deux côtés.

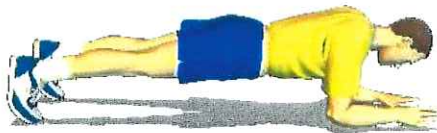
Le quadriceps (devant de la cuisse)



Debout, bien droit, repliez une jambe derrière vous et attrapez votre pied. Utilisez l'autre main pour vous appuyez contre un mur ou un arbre. Veillez à maintenir une posture droite. Essayez de rentrer le ventre et de serrer les fesses pour éviter un creusement au niveau des lombaires. **Alternez** l'étirement sur les deux jambes.

IMPORTANCE DU GAINAGE :
AFIN DÉVITER BEAUCOUP DE BLESSURES IL EST IMPORTANT DE
FAIRE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE.

APRÈS CHAQUE SÉANCE DE PRÉPARATION :



2x30s (30s de récupération à chaque fois)



2x (2x30s) (30s de récupération à chaque fois) (les deux cotés)



2x30s (30s de récupération à chaque fois)



2x30s (30s de récupération à chaque fois)



2x30s (30s de récupération à chaque fois)

IMPORTANTANCE DE BIEN RESPECTER LES POSITIONS

Le triceps sural (mollet)



Debout, une jambe tendue derrière l'autre, en appui contre un mur/Montez sur la pointe des pieds pour bien étendre le mollet, puis reculer progressivement la jambe arrière en reposant le talon, pour étirer le mollet au maximum. **Alternez** l'étirement sur les deux mollets.

