

FICHE CONSEIL ASSOUPLEMENTS
N°2 : MEMBRES INFÉRIEURS

1. Debout, en appui sur un mur ou une chaise, attrapez votre pied droit avec votre main droite en pliant le genou. Collez votre pied sur les fesses en gardant le bassin et le dos droit. Ce mouvement permet d'étirer le quadriceps, maintenez la position **10 secondes**, changez de jambe. Refaites le mouvement **2 fois**.



2. Debout, jambes tendues, la jambe droite relevée devant, posée sur un obstacle, penchez votre buste sur votre jambe en attrapant vos orteils avec les mains. Essayez de ramener légèrement vos orteils vers vous. Ce mouvement permet d'étirer les ischio-jambiers et les muscles du mollet. Maintenez la position **15 secondes**, puis changez de jambe.



3. En position de fente, jambe avant pliée pied à plat, jambe arrière tendue, les mains sont posées sur le genou avant et le dos doit rester bien droit. Descendez progressivement en soufflant afin d'étirer les muscles de la jambe arrière (quadriceps, psoas). Maintenez la position **10 secondes**. Changez de jambe.



4. Debout, jambe droite tendue relevée à l'horizontale sur le côté, pied posé sur un obstacle. Descendez en pliant votre jambe gauche, le buste vers l'avant en prenant appui avec vos mains sur le genou gauche, et en soufflant. Restez dans cette position **10 secondes**, puis changez de jambe. Ce mouvement permet d'étirer les adducteurs.



5. Debout, avancez votre jambe droite, posez l'avant de votre pied droit sur un trottoir ou sur un petit obstacle. Votre talon doit rester au sol, vos jambes doivent être bien tendues. Penchez-vous vers l'avant sur la jambe droite, de façon à étirer les muscles du mollet. Soufflez et maintenez la position **10 secondes**, puis changez de jambe.



6. Au sol, asseyez-vous les jambes repliées sous vous. Descendez doucement le buste vers l'arrière, vers le sol. Essayez autant que possible de ne pas cambrer votre dos. Aidez-vous pour cela, en prenant appui sur vos coudes. Ce mouvement doit étirer les muscles des cuisses sans vous faire mal au dos. Essayez de rester dans cette position pendant **10 secondes** en expirant. Relevez-vous, soufflez puis redescendez le buste vers le sol, restez dans cette position pendant **10 secondes**.



Prenez le temps de souffler entre chaque exercice, l'intérêt est d'assouplir chaque groupe musculaire qui a travaillé.