

EXERCICES DE SOUPLESSE MEMBRES INFÉRIEURS



PSOAS-ILIAQUE



- Genou arrière au sol
- Genou avant à 90°
- Coudes sur le genou
- Dos droit, rentrer les fesses

D : _____ x30s

G : _____ x30s

FESSIER

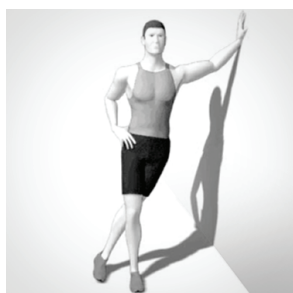


- Assis au sol
- Jambe du dessous allongée
- Jambe du dessus pliée et croisée
- Dos droit

D : _____ x30s

G : _____ x30s

BANDELETTE IT

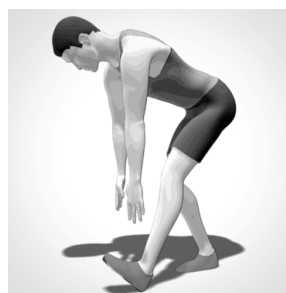


- Debout, genou légèrement fléchi
- Bassin perpendiculaire à la jambe
- Pencher le corps vers l'avant
- Dos droit, fesses sorties

D : _____ x30s

G : _____ x30s

ISCHIO-JAMBIERS

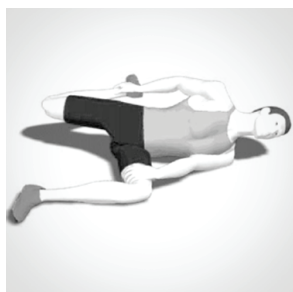


- Debout, genou légèrement fléchi
- Bassin perpendiculaire à la jambe
- Pencher le corps vers l'avant
- Dos droit, fesses sorties

D : _____ x30s

G : _____ x30s

QUADRICEPS



- Couché sur le côté
- Genou et hanche du dessous fléchis vers l'avant
- Jambe du dessus fléchie vers l'arrière
- Cheville, genou et hanche au même plan horizontal

D : _____ x30s

G : _____ x30s

MOLLET



- Mains au mur, jambe vers l'arrière
- Orteils au sol relevés
- Genou droit plié
- Avancer les fesses, dos droit

D : _____ x30s

G : _____ x30s

AVANT LES ACTIVITÉS

APRÈS LES ACTIVITÉS

LE SOIR

_____ x/JOUR

