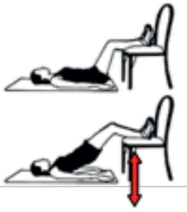


# PRÉVENTION ET ÉTIREMENTS



## ISCHIOS-FESSIERS-LOMBAIRES

Talons en équilibre sur une chaise, monter le bassin lentement et maintenir la position en extension 2s avant de redescendre lentement. 3 séries de 8 répétitions. 10'' de récup.



## ISCHIOS EXCENTRIQUES

Descente en planche sur jambe tendue. Bras tendus, aller toucher le pied avec le ballon et revenir lentement. Même si on n'arrive pas à

toucher, l'essentiel est d'essayer de descendre jambe tendue. 2 séries de 8 chaque jambe.



## PÉRONIERS LATÉRAUX

Avec élastique, jambe tendue sans bouger le genou, travailler en dorsiflexions vers l'extérieur, freiner le retour. 3 séries de 10 extensions chaque pied.



## PROPRIOCEPTION

En équilibre sur une jambe tendue, effectuer un travail de passe à une main contre un mur (10 passes chaque bras). Puis se rapprocher à 30cm et effectuer des petits dribbles contre le mur, vers le haut, le bas, la gauche, la droite.



## ROTATEURS DE L'ÉPAULE

Avec petit haltère 2kg. (Cet exercice peut être réalisé avec une bouteille d'eau). Bras semi-tendu. 2 séries lentes de 12 répétition chaque bras.



## ETOILE EN APPUI SUR UNE JAMBE SEMI-FLÉCHIE

Toucher devant avec le talon, de côté avec la tranche, en arrière avec la pointe du pied. Faire deux fois chaque jambe et réaliser le même exercice les yeux fermés.



## MASSAGE DE LA VOÛTE PLANTAIRE

Avec balle de tennis. 1 mn chaque pied.

**Tenir les positions minimum 20''.**  
**Expirer lentement et profondément.**  
**Relâcher son esprit et ses muscles pour chercher à gagner progressivement et sans à-coups de l'amplitude dans l'étirement.**



## FESSIERS SUR LE DOS

Jambe opposée plaquée au sol. Lombaires au sol.



## FESSIERS ASSIS

Jambe opposée croisée. Conserver les fesses au sol.



## QUADRICEPS À GENOUX

Assis sur les talons. Genoux au sol.



## QUADRICEPS DEBOUT

Genoux collés l'un contre l'autre.



## PSOAS

Position fente, sur pointe à l'arrière. Buste droit, regard vers l'avant. Tenter d'approcher le quadriceps du sol.



## ADDUCTEURS

Rapprocher les genoux du sol avec l'aide des coudes. Dos droit, tête haute. Sortir les pectoraux.



## ISCHIOS

Un genou plié au sol. Jambe opposée tendue. Descendre dos plat.