

Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.
La première règle à suivre, avancer à son rythme sans forcer.

Souplesse du bas du corps

La souplesse désigne la qualité physique permettant d'accomplir des mouvements corporels avec la plus grande amplitude (articulaire et musculaire) et aisances possibles.

La raideur empêche l'amplitude des mouvements, favorise les petites blessures et douleurs et diminue le bien-être corporel.

Travailler sa souplesse est donc conseillé pour entretenir l'élasticité des muscles, le maintien du squelette et prévenir le vieillissement de nos articulations

EXERCICE 1

Etirements des quadriceps (cuisses)

Combien ?

2

séries de

15

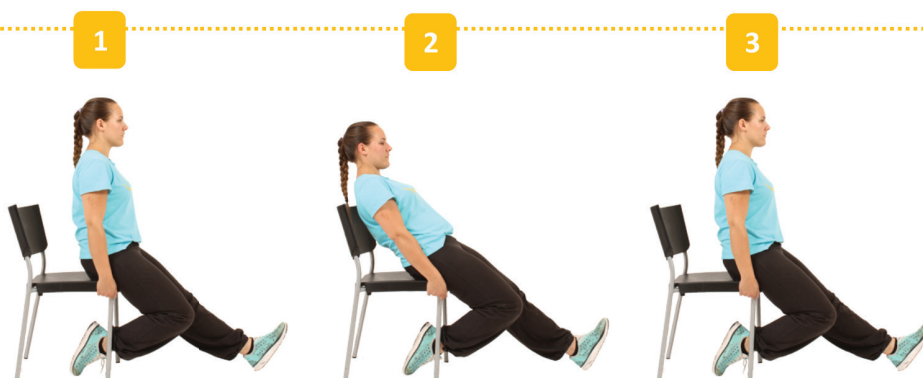
secondes

Les - résistants

1 série de 10 secondes.

Les + résistants

4 séries de 15 secondes.



- 1 ► Assis sur le bord d'une chaise, le dos bien droit, une jambe tendue avec le talon au sol et l'autre pliée en mettant la pointe de pied sous la chaise.
- 2 ► Amener les épaules en arrière, sur le dossier en se tenant à la chaise. Maintenez la position 15 secondes en expirant lentement par la bouche.
- 3 ► Remonter tout doucement. Et faire la même chose avec l'autre jambes.

Penser à bien respirer, inspirer par le nez et expirer doucement avec la bouche. Cela vous permet de gagner en amplitude.

EXERCICE 2

**Etirements
des mollets
et des ischios**

Combien ?

3

séries de

10

secondes

Les - résistants

2 séries de 6 secondes.

Les + résistants

3 séries de 20 secondes.

1



- 1 ► Assis au bord d'une chaise, dos droit.
Tendre une jambe vers l'avant, les orteils vers le plafond.
En expirant lentement, se pencher vers l'avant.
Garder le dos droit et les fesses collées à la chaise,
la main opposée est en appui sur le genou fléchi.
Maintenir le temps indiqué.
En inspirant lentement, revenir à la position initiale
et faire la même chose avec l'autre jambe.

EXERCICE 3

**Etirements
des muscles
de la hanche**

Combien ?

2

séries de

15

secondes

Les - résistants

2 séries de 10 secondes.

Les + résistants

3 séries de 25 secondes.

1



2



- 1 ► Position assise au bord d'une chaise, dos reposé sur le dossier.
- 2 ► Saisir un genou et le ramener vers la poitrine. L'autre jambe est tendue, talon au sol. Maintenir la position le temps indiqué.
Faire la même chose avec l'autre jambe.

*Inspirer par le nez et expirer longtemps et lentement par la bouche
tout au long de l'étirement.*