

Spécifique 1

Assouplissement des membres inférieurs



Ces exercices simples ne demandent pas d'aptitudes particulières et ne sont pas destinés qu'aux arts-martiaux.

Ils ont été réalisés sous le contrôle de Sophie Kinésithérapeute-Ostéopathe et sont destinés à des personnes ayant une pratique sportive régulière ou non.

Cette série d'exercices, spécifique aux membres inférieurs, a pour objectif d'assouplir les chaînes musculaires, pratiquée régulièrement elle va permettre d'accroître la souplesse sans contraintes et sans danger pour votre corps.

Ce programme peut être réalisé après une séance d'entraînement composé de 2 ou 3 phases :

- Echauffement
- Travail à thème (karaté, body karaté, urban-défense ou autre)

Et/ou

- Renforcement musculaire

Le but est d'habituer la musculature à se relâcher pendant les rythmes respiratoires et donc de s'étirer progressivement pour favoriser la souplesse.

Ces exercices se font sans forcer en respirant par série de 5 respirations.

Rappel :

- Inspiration = gonfler les poumons
- Expiration = vider les poumons
- Pied Flex = pointe de pied remontée vers le genou
- Pointe = allonger la pointe du pied

Matériel :

- Un tapis de gym
- Un petit coussin pour la tête ou une serviette pliée
- Une bande élastique ou Elastique Cross-Training ou une écharpe une serviette



Etirement - Triceps et Ischio-jambiers (arrière de la cuisse)

Position allongée sur le dos, menton rentré baissé vers le sternum (poitrine)

Astuce : Posé une serviette pliée sous la base de la tête



- Tenir votre jambe fléchie sur la poitrine, l'autre jambe allongée au sol genou tendu



- Maintenir le genou avec les mains sans forcer, inspirer



- A l'expiration tirer le genou vers la poitrine et tendre la jambe au sol pied Flex
- Recommencer 5 fois
- Changer de jambe

Etirement assouplissement Triceps et Ischio-jambiers (partie arrière de la cuisse)

Position allongée sur le dos, menton rentré baissé vers le sternum (poitrine)

Utiliser comme accessoire soit une bande de traction élastique soit une serviette, une écharpe...

- Une jambe au sol genou tendu
- L'autre genou fléchi vers la poitrine
- Placer la bande sous le pied de la jambe au niveau des orteils (bol du pied)
- Tendre la jambe et maintenir l'élastique
- Laisser le poids de la jambe agir sur les muscles
- Respiration 5 fois
- Tirer la bande élastique vers soi pour accentuer l'étirement
- Recommencer 3 fois



La respiration et le relâchement des muscles de la jambe sur l'élastique vont agir et permettre de gagner en souplesse

Ouverture du bassin et des hanches

Avant cette série d'exercices, vous pouvez faire quelques fentes latérales ou de face comme à l'entraînement afin de préparer les muscles des jambes.

Abducteurs (muscles internes de la cuisse) et muscles postérieurs

Exercice à 3 variantes à exécuter successivement

1- Dos plaqué le plus possible contre le mur les fesses en contact avec le mur

Jambes écartées au maximum de votre ouverture sans douleur

- Place les mains rapprochées entre les jambes près du bassin respirer 5 fois puis avancer les mains un peu plus loin
- Respirer 5 fois et recommencer jusqu'à limite de tension.



2- Même exercice posture identique

Jambes écartées au maximum de votre ouverture sans douleur

- Placer les mains de chaque côté du genou gauche puis faire le même exercice
- Respirer 5 fois et recommencer jusqu'à limite de tension.
- Idem côté droit



3- Pour les plus souples jambes serrées et genoux tendus pieds Flex

Jambes allongées au maximum et dos droit sans douleur

- Placer les mains de chaque côté des jambes et faire le même exercice
- Respirer 5 fois et recommencer jusqu'à limite de tension.



Comme pour les exercices précédents c'est la respiration et le relâchement des muscles qui vont agir et permettre de gagner en souplesse

Papillon

Dos plaqué le plus possible contre le mur les fesses en contact avec le mur

- Joignez les 2 plantes de pieds
- Poser les mains sur chaque genou
- Respiration 5 fois faire éventuellement 3 séries



Ecart facial

Placer vous face à un mur les jambes tendues et écartées.

- Placer vos mains à l'arrière des fesses pour maintenir une posture droite.
- Respiration 5 fois faire éventuellement 3 séries
- Ecarter un peu plus les jambes au fur et à mesure du relâchement



Etirement quadriceps (face antérieure de la cuisse)

Se mettre à genou en position du « chevalier servant », avancer la jambe opposée pour avoir un angle de 90° (angle droit) entre mollet et cuisse. Conserver le bassin et les hanches de face, le dos reste droit

- Placer vos mains sur le genou en inspirant
- Plier le genou en expirant jusqu'à sentir l'étirement de la face avant de la cuisse opposée, le genou droit reste collé au sol, pied pointe
- Dans cette position respirer 5 fois
- Retour à la position « chevalier servant »
- Recommencer avec l'autre jambe

