**P ruggeri**

**Infos 2**

**Voici les principaux assouplissements et étirements que l'on peut effectuer seul.**

Ceux ci sont à  effectuer régulièrement et symétriquement (coté droit et gauche). Il faut rechercher la tension des muscles mais ne pas aller jusqu'à  la douleurs.

Consigne pour effectuer les assouplissements correctement:

* Rester 30" sur une position.
* Faire 2 passages sur chaque exercice.
* Ne pas atteindre la douleur

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.athlete-endurance-football.com/images/stories/image_en_plus/as1.jpg | **ZONE: Muscles bassin + dessous jambe arrière    \* Pied arrière entièrement en contact avec le sol    \* Dos droitVariante possible: Jambe avant tendue** |
| http://www.athlete-endurance-football.com/images/stories/image_en_plus/as2.jpg | **ZONE: Muscles Adducteurs    \* Dos droit    \* Une fois les pied ramener au plus près des fesses, descendre les genoux au plus près du sol Variante possible: Allongé sur le dos et un autre joueur lui maintient les genoux au plus près du sol. La personne allongée commande l'autre joueur sur le degré de tension.** |
| http://www.athlete-endurance-football.com/images/stories/image_en_plus/as3.jpg | **ZONE: Muscles fessiers** * Dos droit
 |
| http://www.athlete-endurance-football.com/images/stories/image_en_plus/as4.jpg | **ZONE: Muscles Adducteurs** * Dos droit
 |
| http://www.athlete-endurance-football.com/images/stories/image_en_plus/as5.jpg | ZONE: Muscles dessus des cuisses    \* Dos droitVariante possible:Incliner plus vers l'arrière la jambe que l'on assouplie de façon a mettre les muscles du bassin et des cuisses en tension (assouplissement des muscles abdominaux) http://www.athlete-endurance-football.com/images/stories/cuisse_bassin.jpg |
| http://www.athlete-endurance-football.com/images/stories/image_en_plus/as6.jpg | ZONE: Muscles du mollet    \* Dos droit    \* Talon jambe arrière au sol    \* Les deux pieds dans le même a xe |
| http://www.athlete-endurance-football.com/images/stories/image_en_plus/as7.jpg | Â **ZONE: Muscles du bassin** * épaules en contact avec le sol
 |
|   http://www.athlete-endurance-football.com/images/stories/image_en_plus/as8.jpg | ZONE: Muscles arrière de la cuisse et mollet    \* Talon jambe arrière au sol    \* Les deux pieds dans le même axe    \* Les deux jambes tendues    \* Une fois la jambe en tension on ramène vers soi la pointe du pied de la jambe en tension *
 |
| http://www.athlete-endurance-football.com/images/stories/CIMG3181.JPG | ZONE: Bassin adducteur    \* Peut se faire seul.    \* Maintenir les chevilles le plus près possible du sol sans provoquer de douleurs. |
|   |   |