**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 droit  Variante 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 droit  Variante 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. |
|  |  |