

Guide Pratique : Renforcement et Étirement des Muscles de la Jambe

Introduction

- Ce guide vise à améliorer la force, la stabilité et la souplesse des membres inférieurs.
- Il est recommandé de s'échauffer 5 à 10 minutes avant chaque séance.
- Effectuez les mouvements de manière contrôlée pour éviter les blessures.

Exercices de Renforcement

- Squats : Pieds largeur d'épaules, descendez les fessiers comme pour vous asseoir, gardez le dos droit (3 séries de 15 répétitions).
- Fentes avant : Un pas en avant, descendez le genou arrière vers le sol, gardez le buste vertical (3 séries de 12 répétitions par jambe).
- Montées sur pointes (Mollets) : Debout, montez sur la pointe des pieds puis redescendez lentement (3 séries de 20 répétitions).
- Pont fessier (Glute Bridge) : Allongé sur le dos, genoux pliés, levez le bassin vers le plafond en contractant les fessiers (3 séries de 15 répétitions).

Exercices d'Étirement

- Étirement des quadriceps : Debout, ramenez le talon vers la fesse en saisissant la cheville, gardez les genoux alignés (maintenir 30 secondes).
- Étirement des ischio-jambiers : Assis au sol, une jambe tendue, penchez le buste vers l'avant en gardant le dos droit (maintenir 30 secondes).
- Étirement des mollets : Appuyez vos mains contre un mur, une jambe en arrière, talon au sol, penchez-vous vers l'avant (maintenir 30 secondes par côté).

Conseils de Sécurité et Fréquence

- Fréquence recommandée : 2 à 3 séances par semaine pour un renforcement optimal.
- Hydratation : Buvez de l'eau avant, pendant et après l'effort.
- Écoutez votre corps : Si une douleur vive apparaît, arrêtez immédiatement l'exercice.
- Progression : Augmentez progressivement l'intensité ou le nombre de répétitions au fil des semaines.