

## CUISSES/FESSIERS/MOLLETS n°3

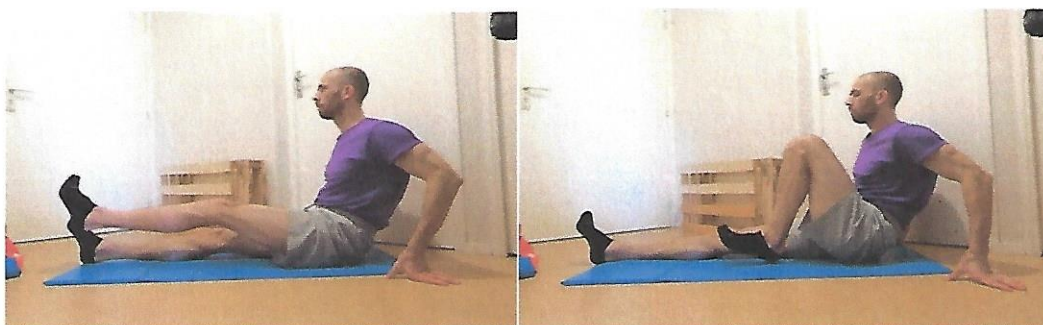
Tout en gardant l'objectif d'un renforcement musculaire ..... Avec des exercices qui puissent convenir au maximum d'entre-nous d'un point de vue "musculaire/articulaire" ou de santé, voilà une proposition de 2ème circuit sur les membres inférieurs.

### A- Les Exercices

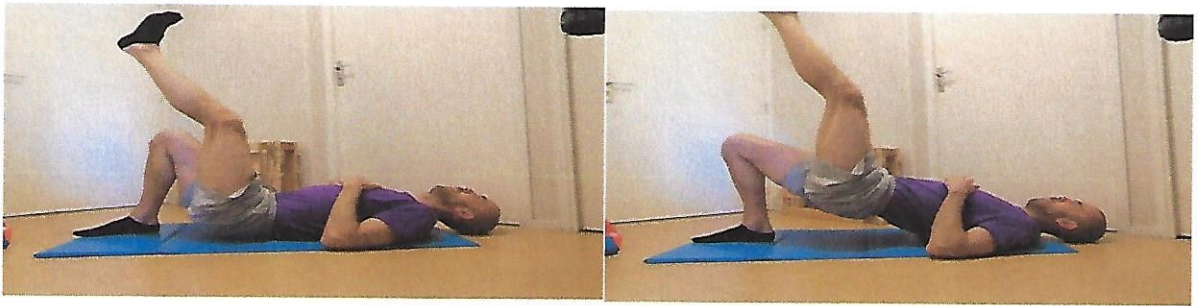
- flexions de jambes (" Squats "), départ debout, pieds à 10h10 soit les pointes légèrement vers l'extérieur, bras croisés devant les épaules, nous allons fléchir nos jambes jusqu'à ce que les fesses soient à la hauteur des genoux puis nous allons revenir en position initiale en verrouillant le bassin en fin de mouvement ! Tout au long du mouvement, regardez légèrement vers le haut .... cela vous permettra de garder le dos droit ( plat ) !



- assis, jambes tendues, dos verrouillé en positionnant vos mains de chaque côté des fesses, on décolle une jambe et nous allons la faire passer de tendue à talon proche d'eux bassin tout en rasant le sol sans le toucher.



- sur le dos, un pied au sol, l'autre jambe presque tendue vers le plafond (le ciel), nous allons lever les fesses puis les laisser redescendre (une série d'un côté puis une de l'autre) .



- mollets debout sur une jambe sur le rebord d'une marche, ne pas oublier de bien laisser descendre le talon.



### B- Déroulement du circuit

N°1 : squats (25 à 40 répétitions)

N°2 : talon-fesse (20 à 30 répétitions, côté droit puis côté gauche)

N°3 : relevé de bassin (30 à 40 répétitions)

N°4 : mollets sur une jambe (10 à 20 répétitions, côté droit puis côté gauche)

Ça c'est un tour ..... pas ou très peu de repos entre chaque mouvement ..... 4 à 6 tours à effectuer .... 1 à 2 minutes de repos entre chaque tour !

### C- Quelques Observations

Concentrez vous sur vos placements !

Sur ce type de circuit, un petit échauffement de 6/7 minutes me paraît nécessaire.

Boire beaucoup !