***-SÉANCE BAS DU CORPS: JAMBES …-***

1. ***Mollet:*** extension des mollets.

. En gardant votre buste droit et vos jambes tendues, hissez-vous sur la pointe des pieds en contractant les mollets.

. Maintenez la contraction quelques secondes en position haute, puis redescendez lentement en position de départ.

***-2 à 5 séries de 10 à 20 répétitions-***

1. ***Ishios-jambiers:*** leg-curl.

. Allongez-vous sur le ventre, les jambes quasi étendues en position de repos.

. Pliez vos jambes le plus possible en amenant vos pieds vers vos fessiers.

. Maintenez la contraction quelques secondes puis dépliez doucement les jambes pour revenir en position de départ.

***-2 à 5 séries de 10 à 20 répétitions-***

1. ***Quadriceps:*** Squats.

. Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules .

. Fléchissez les genoux et poussez les fesses en arrière en gardant le buste le plus droit possible.

. Descendez au maximum jusqu’à ce que vos cuisses soient au moins parallèle au sol.

. Remontez alors en position initiale en gardant votre buste droit.

***-2 à 5 séries de 10 à 20 répétitions-***

1. ***Fessiers:*** fentes avant.

.Départ: mains sur les hanches , pieds écartés largeur d’épaules.

. Mouvement: faites un pas vers l’avant en gardant l’écart frontal entre les 2 pieds, puis revenez à la position de départ.

. Attention à maintenir le genou du membre situé à l’avant en arrière de la pointe de pied;

***-2 à 5 séries de 10 répétitions en alternant bien les jambes-***

. penser à bien respirer pendant l’exécution des exercices.

***-Bonne Séance-***