

Séances de renforcement des ischios

- Banc à ischios couché (leg curl ischio)



- ✓ Couché à plat ventre, un coussin placé éventuellement sous le bassin pour éviter de travailler cambré, manchons sur les tendons d'Achille. Charges légères. Pliez les 2 jambes (travail concentrique) puis redescendez en retenant l'appareil (travail excentrique). Faire 2 séries de 20 répétitions, avec récupération de 1 mn entre les séries.
- ✓ Enchaîner par une variante intéressante qui majore le travail excentrique: pliez les 2 jambes, puis descendez en retenant avec *une seule jambe* au lieu des 2. Faire 2 séries de 20 répétitions (10 jambe gauche, 10 jambe droite) avec récupération de 1 mn entre les séries.



- Banc à ischios assis: permet un travail identique mais la position est meilleure
- Banc à ischios debout: permet de travailler une jambe à la fois.
- Extension retenue: lancer le pied vers le sol, puis freiner la descente pour toucher très doucement avec les orteils.



- Relevé de bassin:

✓ pieds au sol ou sur un banc (legbench hamstring curl)

En appui sur 1 jambe, relever le bassin, tenir 10 secondes et redescendre
faire 4 séries (2 pour chaque jambe) de 10 répétitions



✓ sur un ballon: (Stability Ball Leg Curl)

poser les 2 pieds sur le ballon

relever le bassin, et faire rouler le ballon avec les jambes

faire 3 séries de 10 aller retour, avec récupération de 1 mn entre chaque série



- Banc (bench step ups): de côté ou de face, de préférence avec charges (haltères, sac à dos lesté). Le banc doit être à la hauteur des genoux. Garder le tronc bien droit.



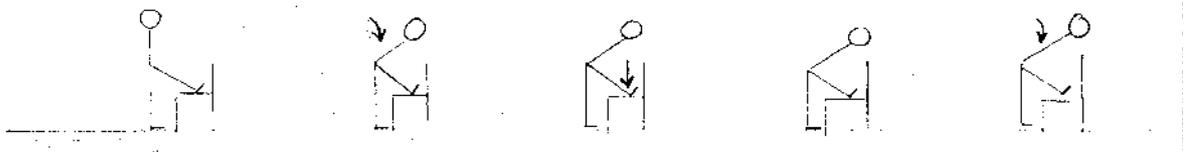
- Course en côte, de préférence raide, et avec charges additionnelles (sac à dos lesté). *Excellent travail pendant l'intersaison, très complet.*

- Étirements type contraction - relâchement - étirement (isometric hamstring stretch):

1. chaise dont la hauteur est entre le genou et la hanche
2. flexion lente du tronc s'arrêtant dès la sensation de tension
3. appui du talon sur la chaise (contracter les ischios) pendant 7 secondes, de plus en plus fort.
4. relâchement 3 secondes
5. étirement prudent et doux 15 à 20 secondes, jamais douloureux. Étirer la partie médiane (demi tendineux), mais aussi la partie externe (biceps) et la partie interne (demi membraneux) des ischios, en variant la rotation de la jambe et l'angle d'étirement.

- a faire systématiquement à la fin de la séance de renforcement, que ce soit à la muscu ou chez soi.

- faire 2 à 3 séries de 5 répétitions
- travailler alternativement les 2 cotés



poser le pied flechir le tronc appui du talon 7' relacher 3' étirer 20'

- Étirement postural:

Pour ceux qui sont très raides (menton sur la poitrine, genoux serrés et tendus: si la distance doigt-sol est > 5 cm)

Posture globale d'étirement de la chaîne postérieure: fesses bien collées au mur, genoux serrés et tendus, pieds relevés. A tenir 6 à 7 mn.

