

L'échauffement Russe

(Inventé par Masterovoï)

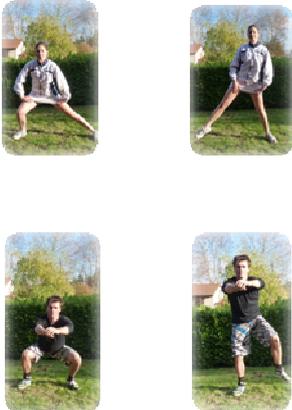
1 Phase analytique

Elle est réalisée pour augmenter la température musculaire.

1.1 Etape de vascularisation avec des exercices réalisés en concentrique

Chaque situation est répétée une à deux fois par série de 10 répétitions.

Membres inférieurs :

<p>Quadriceps (muscle antérieur de la cuisse, extenseur du genou)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Départ jambes écartées : fléchir une jambe avec transport du poids du corps et se relever rapidement. - Squat en se relevant sur une jambe. 	
<p>Psoas (muscle fléchisseur de hanche)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Debout : réaliser une flexion de hanche rapide d'un côté, genou fléchi. 	
<p>Triceps (muscle du mollet)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Debout, la plante du pied sur un trottoir : se mettre sur la pointe des pieds. 	

<p>Ischio-jambiers (muscles situés derrière la cuisse)</p>	<p>- A plat ventre : fléchir une jambe, ramener le talon contre la fesse et exercer une résistance au dos du talon en s'aidant de l'autre jambe.</p>	
<p>Grand fessier</p>	<p>- Sur le dos : en position de pont, en appui sur un pied, réaliser une contraction rapide du grand fessier pour arriver en position alignée.</p>	

Membres supérieurs, à réaliser à deux ou avec un élastique :

<p>Abducteurs</p>	<p>- Bras le long du corps, écarter les bras pour les mettre à l'horizontale, le partenaire/adversaire exerce une résistance manuelle.</p>	
<p>Adducteurs</p>	<p>- Idem en sens inverse, partir de l'horizontale et amener les bras le long du corps.</p>	
<p>Plan antérieur</p>	<p>- Bras à l'horizontale ouverts, fermer les bras toujours tendus pour les amener devant soi.</p>	
<p>Plan postérieur</p>	<p>- Idem en sens inverse ; bras tendus devant soi, les écarter.</p>	

Rotateurs internes	- Coude au corps fléchi à 90°, amener l'avant bras vers l'intérieur contre son ventre.	
Rotateurs externes	-Coude au corps fléchi à 90°, amener l'avant bras vers l'extérieur.	

1.2 Etape de vascularisation avec sollicitation musculaire spécifique

<p style="text-align: center;">Fentes avant</p> <p>Alterner jambe droite et gauche, réaliser une fente et se relever rapidement.</p>	
---	---

1.3 Exploration de l'amplitude articulaire

Il s'agit d'effectuer des mouvements de plus en plus grands qui vont être dynamiques et qui vont concerner le haut et le bas du corps.

Membres inférieurs :

- Circumductions de hanche en augmentant progressivement l'amplitude.
- Divers types de course : talon-fesse, genoux dressés, pas chassés.

Membres supérieurs :

<p>Raquette a la main, coude fléchi, alternance à rythme soutenu de mouvements de rotations.</p>	
--	--

2 Phase globale

2.1 Exercices spécifiques au sport

- Travail des démarrages : pieds joints, en appui sur une jambe, et assis.

2.2 (Etape de « potentiation »)

- Double sauts avec la corde.