

Notes :

1 Fente avant



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Placez-vous debout les pieds la largeur des hanches.

Faites un pas vers l'avant en position de fente avant (90 degrés aux hanches et genoux) sans que le genou avant ne dépasse le pied.

Déposez le talon au sol en premier et maintenez la rotule en ligne avec le 2e orteil.

Repoussez-vous en position debout en poussant par le talon.

Recommencez avec l'autre jambe si indiqué.

2 Chaise au mur isométrique 90°



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Faites un squat le long d'un mur.

Gardez le dos à plat contre le mur, les genoux à 90° et les cuisses parallèles au sol.

Maintenez la position pour la durée prescrite.

3 Pont fessier à une jambe



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Couchez-vous sur le dos avec un genou fléchi.

Serrez les fesses puis relevez-les du sol afin de former une ligne droite avec votre corps.

Redescendez lentement et répétez.

4 Push-ups



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Placer les mains légèrement plus large que les épaules.
Descendre afin que la poitrine soit presque en contact avec le sol et remonter.

Garder les abdominaux gainés et effectuer le mouvement en un bloc de façon à ce que le bassin reste aligné avec les cuisses et le tronc en tout temps.

Ne pas avancer le menton et garder la tête en ligne avec le reste de la colonne vertébrale durant le mouvement.

5 Planche abdominale



Séries: 1 à 3 Durée: 30 à 60 sec

Débutez à quatre pattes puis appuyez-vous sur les coudes et les orteils avec le menton rentré.

Soulevez le bassin pour créer une ligne droite avec le corps.

Maintenez la position sans arquer le bas du dos et redescendez.

6 Flexion de hanche, assis



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Assoyez-vous sur une chaise droite avec le dos en position neutre (légèrement arqué).

En gardant le genou fléchi, levez le genou vers la poitrine en ne roulant pas le bassin vers l'arrière quand vous effectuez le mouvement.

Abaissez et répétez.

7 Abduction hanche (couché sur le côté)



Séries: 1 à 3 Réps: 8 à 15

Couchez-vous sur le côté le genou de la jambe inférieure plié et l'autre jambe étendue.

Soulevez la jambe en gardant le genou étendu et le bassin tourné vers l'avant.

Gardez la posture pour le temps indiqué.
Relâchez.