

Notes :

Ne pas faire l'exercice s'il vous provoque de la douleur.

En tout temps, penser à garder les abdominaux serré (nombril rentré) et maintenir une respiration constante (ne pas bloquer la respiration)

L'exercice #1 travaille en endurance (plus de répétitions)

Les exercices 2, 3 et 4 travaillent la force et le contrôle

L'exercice 5 travaille la stabilité latérale du tronc

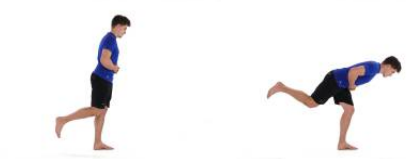
1 Mollet au mur sur une jambe en position du coureur



Séries: 3 Réps: 20 Fréq: 3X par semaine

Appuyez-vous contre un mur sur les avant-bras et soulevez un genou le plus haut possible vers la poitrine
Le pied au sol doit faire face directement devant et votre corps devrait être penché à 30° par rapport au mur.
Montez sur la pointe du pied.
Descendez et répétez.
en tout temps, pensez à garder le genou soulevé le plus haut possible

2 Inclinaison du tronc à une jambe



Séries: 3 Réps: 8 à 12

Tenez-vous sur une jambe.
Gardez la jambe opposée fléchie à environ 90°, poitrine sortie et épaules reculées.
Penchez le tronc vers l'avant en pliant aux hanches et en gardant la colonne en position neutre.
Penchez autant que possible jusqu'à ce que vous ressentiez de la tension dans les ischio-jambiers de la jambe de support.
Revenez à la position initiale en utilisant les fessiers et les ischio-jambiers pour remonter.

3 Pont arrière à une jambe



Séries: 3 Réps: 8 à 12

Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis puis déplacez un genou en gardant les cuisses parallèles. Serrez les fesses et soulevez les hanches du sol pour former une ligne droite avec le tronc et les cuisses tout en gardant la colonne vertébrale neutre et en ne faisant aucune rotation du tronc ou des hanches. Déposez lentement les hanches au sol et répétez. Les points de contact au sol sont la tête, les épaules et les pieds dans la position haute. Gardez soit le pied complet au sol ou seulement le talon.

4 Saut et réception sur 1 jambe



Séries: 3 Réps: 8 à 12

Tenez-vous debout les jambes à la largeur des épaules.
Sautez et atterrissez sur un seul pied, dans une bonne position de squat ; puis maintenez la position de réception pour 2 secondes avant de répéter l'exercice.
Lors de l'atterrissage, assurez-vous que votre genou ne dépasse pas les orteils, qu'elles soient centrées au-dessus du pied et que votre dos reste bien droit.

5 Planche latérale



Réps: 3 Tenir: 30 secondes Repos: 30 secondes

Couchez-vous sur le côté, les jambes étendues et alignées avec le corps.
Supportez le haut du corps sur le coude/avant-bras, avec le coude directement sous l'épaule.
Levez le bassin et maintenez la position en gardant le corps bien droit, puis maintenez la position sans que le bassin ne descende.
Répétez de l'autre côté.