



MVT Physiothérapie
 5530 rue Papineau
 Lac-Mégantic, Qc, G6B 0E1
 (819) 554-6781
 www.mvtphysiotherapie

Client: BSSB Program
 hep.wibbi.c

Programme 1 - Cheerlead

Notes:

1- Mountain climber - Séries:3 / Répétition:30 secondes



Débutez en position push-up sur les mains
 Amenez un genou vers la poitrine en gardant le tronc stable et l'abdominaux engagés. Amenez l'autre genou à la poitrine alors que vous ramenez le premier pied à la position initiale. Exécutez de manière dynamique.
 Alternez de cette façon.

2- Le moulin à vent - Séries:3 / Répétition:10



D'abord, écartez bien les jambes, fléchissez légèrement les genoux, amenez les hanches en arrière et basculez le poids sur les talons. Levez les bras devant vous pour la durée recommandée.
 Penchez-vous en avant avec le dos plat et amenez un bras au sol, la poitrine, tout en gardant la même position des jambes. Effectuez une rotation avec le bras contralatéral et levez-le aussi haut que possible.
 Maintenez cette posture pour la durée recommandée.
 Gardez votre bassin en position et aligné. Basculez le poids sur les talons avec les genoux légèrement fléchis.
 Répétez l'exercice de l'autre côté.

3- Flexion d'épaule + rotation externe avec élastique - Séries:3 / Répétition:10



Fléchissez vos coudes à 90 ° et placez un petit élastique autour avant-bras, juste au-dessus des poignets.
 Appliquez une petite tension sur l'élastique et gardez les mains dessus des coudes pendant tout le mouvement.
 Placez les mains à la largeur des épaules.
 Soulevez les bras à 90 ° ou selon indiqué.
 Assurez-vous d'engager vos abdominaux pour éviter une lordose lombaire.
 Redescendez et recommencez le nombre indiqué.

4- MVT stabilisation fente - Séries:3 / Répétition:10



Placez-vous debout avec les pieds écartés vers l'avant et l'arrière. Descendez le corps en pliant les genoux jusqu'à 90 degrés sans que le genou arrière ne touche le sol. Retournez à la position initiale et répétez la position inversée. Gardez la rotule de la jambe avant alignée avec le deuxième orteil et les genoux stables (évitez tous déplacements latéraux).

5- Saut et réception sur 1 jambe - Séries:2 / Répétition:10



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 et répétez 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 tronc reste bien droit.