



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

Client: BSSB Program
hep.wibbi.c

Programme 1 - Hoc

Notes:

1- Rotations des hanches et lombaire - Séries:2 / Répétition:10 / Tenir:3 secondes



Allongez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds à plat sur le sol.

Laissez tomber les genoux d'un côté, puis de l'autre.

2- Sprinteur (rapide) - Répétition:3 / Tenir:30 secondes



Débutez en position push-up avec les pieds sur des disques à glisser. Amenez un genou vers la poitrine en gardant le tronc stable et les abdominaux engagés.

Amenez l'autre genou à la poitrine alors que vous ramenez le premier pied à la position initiale. Alternez de cette façon.

3- Flexion plantaire sur une jambe (genou fléchi) - Séries:3 / Répétition:10



Tenez-vous debout sur un pied.

Pliez le genou et montez sur la pointe du pied le plus haut possible en gardant le genou fléchi.

Redescendez en contrôle et répétez.



4- Unipodal mvt hanche, élastique - Séries:2 / Répétition:10 dans chaque angles



Tenez-vous debout avec les mains sur les hanches et un élastique noué autour de vos chevilles.

En gardant la partie supérieure du corps bien droit, soulevez la jambe en avant tout en gardant les orteils pointés vers l'avant.

Ensuite, amenez la jambe sur le côté (toujours avec les orteils pointés vers l'avant).

Finalement, amenez la jambe tendue derrière vous (en déplaçant seulement la jambe aussi loin que vous le pouvez) sans pencher le tronc.

Le but est de garder le haut du corps bien droit et immobile tout en déplaçant la jambe dans les trois directions.

5- Planche latérale Copenhagen, levier court - Séries:3 / Tenir:30 secondes



Allongez-vous sur le côté. Soutenez le haut de votre corps avec vos avant-bras. Placez la jambe supérieure sur un banc d'exercices ou une chaise, genou plié à 90 degrés. Gardez la jambe inférieure tendue.

Soulevez vos hanches pour aller en position de planche latérale à dire avec votre colonne vertébrale droite, votre poids corporel soutenu par votre avant-bras et le haut de la jambe uniquement. Soulevez la jambe inférieure.