

Notes :

A Mountain climber

SÉRIES: 3 RÉPS: 30 SECONDES

Débutez en position push-up sur les mains
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. Exécuter de manière dynamique.
Alternez de cette façon.



B DeadBug

SÉRIES: 3 RÉPS: 5X/CÔTÉ

Couchez-vous sur le dos avec les genoux et hanches fléchis à 90°, bras verticaux.
Rentrez le nombril pour recruter le transverse de l'abdomen (environ 30-40% de la contraction maximale) afin de stabiliser le dos.
Allongez une jambe et le bras opposé vers le sol sans bouger le dos (le dos reste en position neutre) puis revenez en position de départ.
Gardez une respiration constante tout au long de l'exercice.
Répétez.



C Pas latéraux avec élastique

SÉRIES: 3 RÉPS: 10X/CÔTÉ

Placer un élastique autour des cuisses, juste au-dessus des genoux ou autour des jambes près des chevilles
Faire un pas de côté en utilisant les adducteurs (moyen fessier), sans faire de rotation à la hanche.
Garder l'élastique tendu durant toute la durée du mouvement.
Garder le dos droit.
Garder les orteils vers l'avant en tout temps.



D Proprioception horloge



SÉRIES: 3 RÉPS: 8 DÉPLACEMENTS

Tenez-vous sur une jambe et allez porter le pied libre le plus loin possible devant sur le côté puis derrière sans toucher le sol entre ces positions.
Fléchissez le genou de support légèrement pour l'équilibre.



E Squat avec élastique



SÉRIES: 3 RÉPS: 10

Placez-vous debout avec les pieds pointés vers l'avant et à la largeur des hanches. Placez un élastique autour des genoux tout juste au-dessus des genoux. L'élastique doit être tendu et appliquer une tension tirant les genoux vers l'intérieur. Descendez en squat en poussant les hanches vers l'arrière et en fléchissant les genoux tout en gardant le dos en position neutre. Contractez les fessiers pour contrer la tension de l'élastique et garder les genoux alignés avec le centre des pieds (deuxième orteil) et ne laissez pas l'élastique les tirer vers l'intérieur. Remontez en position debout puis répétez.



F Flexion d'épaule + rotation externe avec élastique



SÉRIES: 3 RÉPS: 10

Fléchissez vos coudes à 90 ° et placez un petit élastique autour des avant-bras, juste au-dessus des poignets. Appliquez une petite tension sur l'élastique et gardez les mains au 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 recommencer le nombre indiqué.

