

Notes:

1- 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 sous 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.

2- 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 poser le genou arrière au sol. Retournez à la position initiale et répétez dans la position inversée. Gardez la rotule de la jambe avant alignée avec le deuxième orteil et les genoux stables (évitez tous déplacements latéraux).

3- La chenille - Répétition:10



Placez-vous à quatre pattes avec vos mains sous vos épaules et vos genoux sous vos hanches. Poussez vos hanches vers le plafond puis poussez vos bras pour faire une ligne continue avec votre tronc. Tentez de déplier vos genoux et d'amener vos talons au sol alors que vous poussez le poids de votre corps vers vos jambes. Maintenez la position pour la durée recommandée.

4- Ouvrir et fermer la jambe - Séries:3 / Répétition:10



Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe en amenant le genou vers votre poitrine. Ensuite, ouvrez la jambe libre vers le côté puis ramenez-la au centre. Répétez l'exercice pour le nombre de répétitions indiquées.

5- Étirement quadriceps à ischio-jambiers - Séries:3 / Répétition:10



Tenez-vous debout, agrippez la partie avant de votre cheville et amenez le pied vers la fesse jusqu'à ressentir un étirement sur la partie avant de la cuisse. Soulevez le bras opposé vers le plafond et tenez l'étirement de 5 à 10 secondes, tout en gardant le bas du dos neutre. Ensuite, adoptez une position d'étirement de l'ischiojambier : étendez la jambe en avant, placez le talon au sol, amenez les orteils vers vous, gardez le dos neutre et amenez une main vers les orteils. Tenez cette posture pendant 5 à 10 secondes, puis revenez à la posture d'étirement du quadriceps et alternez entre ces deux étirements.

6- Balancement jambe - Séries:2 / Répétition:15 par côtés



Tenez-vous debout en appui sur une jambe et en gardant l'équilibre à l'aide d'un bras, balancez une jambe et le bras opposé dans un mouvement avant-arrière en gardant la jambe au sol et le tronc stables.