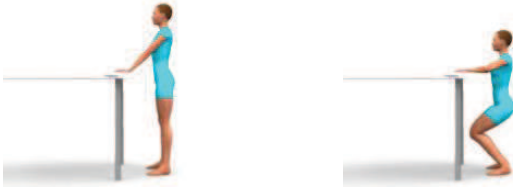


Notes:

6. Stabilisation Squat



- plakdnvdasvnsadkv casnciansvc

Séries: 2 Répétitions: 10

7. Stabilisation Squat



- Placez-vous debout avec les pieds face à l'avant et à la largeur des hanches.
- Tout en gardant le dos droit et les rotules alignés avec les 2^{ème} orteils, baissez lentement votre corps dans une position accroupie 90 degrés en vous penchant légèrement vers l'avant comme si vous vous asseyez sur une chaise en gardant les talons au sol.
- Poussez au travers des talons en activant les fessiers pour remonter à la position initiale et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 10

8. Renforcement squat



- Placez un ballon entre votre dos et le mur, les pieds sont à la largeur des hanches et font face à l'avant.
- Pliez doucement vos genoux en roulant sous le ballon comme pour vous asseoir sur une chaise tout en gardant les rotules alignées avec le 2^e orteil.
- Retournez lentement à la position initiale en poussant à travers les talons pour activer les fessiers.
- Directives particulières:
- Maintenez votre dos en position neutre (légèrement arqué) et les genoux stables (aucun déplacement latéral).

Séries: 2 Répétitions: 10

9. Stabilisation Squat



- Placez un ballon entre votre dos et le mur.
- Placez vos pieds face à l'avant, à la largeur des hanches et assez éloignés du mur pour que vos jambes soient à 45 degrés par rapport au mur.
- Pliez lentement vos genoux en accroupissement partiel en gardant les rotules alignées avec les 2^e orteils et le dos légèrement arqué.
- Revenez lentement à la position debout et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10

10. Renforcement Squat au mur



- Placez-vous debout avec un ballon dans le creux du dos et appuyé au mur.
- Éloignez les pieds du mur de sorte que les jambes soit à 45 degrés par rapport au mur.
- Placez un élastique autour des genoux.
- Pliez lentement les genoux jusqu'à 90 degrés sans que les genoux dépassent les chevilles.
- Revenez à la position debout et répétez.
- NOTE: Gardez en tout temps le dos légèrement arqué et les rotules alignées avec le deuxième orteil en poussant vos genoux vers l'extérieur contre l'élastique.

Séries: 2 Répétitions: 10