

Notes:

6. Stabilisation Extension



- Couchez-vous sur le ventre avec le dos en position neutre.
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (entre-jambe) 20 à 30% de la contraction maximale.
- Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous soulevez une jambe sans la plier tout en gardant le dos et le bassin immobile.
- Revenez lentement à la position initiale et répétez en débutant avec l'autre jambe.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

7. flexion



- Tenez-vous bien droit près d'une table ou une chaise
- Pliez votre genou et soulevez-le aussi haut que vous le pouvez, mais le genou ne doit jamais dépasser le bassin
- Baissez votre jambe
- NOTE: Gardez votre corps droit pendant que vous soulevez votre genou

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

8. Renforcement Abduction



- Tenez-vous bien droit devant une table ou une chaise
- Poids de __ livres autour de votre cheville droite
- Soulevez la jambe droite de côté en gardant votre genou bien droit
- Tenez __ secondes
- Relâcher

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

9. Renforcement Extension



- Placez-vous debout et tenez le dossier d'une chaise
- Levez la jambe derrière vous, tout en gardant le dos droit et regardez devant vous

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

10. rotation



- Assoyez-vous en laissant pendre vos pieds
- Joignez vos genoux et écartez vos pieds loin l'un de l'autre autant que vous le pouvez
- Ramenez vos pieds au centre
- PROGRESSION: Répétez avec un élastique autour de vos chevilles

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.