

Export des exercices Stabilité de la hanche et du genou, niveau 2

La chaise



Adossé contre un mur, descendez comme pour vous asseoir, arrêtez-vous lorsque vos hanches et vos genoux sont à 90° de flexion. Maintenez la position en statique puis remontez. Vous pouvez varier les positions pieds en dedans, en dehors, sur les talons ou sur la pointe des pieds. Si l'exercice est trop simple décollez une jambe (genou plié ou tendu) et maintenez la position.

Wall squat



Réalisez un squat avec le dos en appui contre le mur (faites le glisser contre le mur pour soulager l'appui). Vous pouvez placer un swiss ball entre votre dos et le mur si vous le souhaitez.

Demi-pont



Allongé sur le dos avec les jambes repliées, soufflez et contractez les fesses pour décoller le dos du sol (des fesses jusqu'au omoplates) jusqu'à atteindre un alignement genoux, bassin et épaules. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez soit placer un élastique au-dessus du bassin et le tenir au sol avec vos mains (ou placer un poids sur votre bassin) ; soit décoller une jambe (tendue ou pliée) tout en conservant le bassin parfaitement horizontal. Pour varier plutôt que de prendre appui avec les pieds sur le sol, placez-les sur l'assise d'une chaise ou encore placez un ballon entre les genoux et serrez dessus lors du mouvement. Enfin vous pouvez varier l'appui dans les talons ou sur les pointes de pieds.

Hip thrust

Les pieds et les fesses au sol, les épaules en appui sur un support à hauteur de vos genoux appuyez dans vos talons. Remontez le bassin pour aligner genoux,

Kine Exos



hanches et épaules. Vous pouvez augmenter la résistance à l'aide d'un élastique placé sur votre bassin et maintenu au sol par vos mains ou d'un poids placé sur votre bassin.