

## Export des exercices Stabilité de la hanche et du genou, niveau 4

### Kettlebell swing



Munissez-vous d'un Kettlebell (ou à défaut d'un poids facile à saisir à deux mains), engagez les fessiers pour vous pencher en avant avec le dos droit et avec les bras à la verticale tout en appuyant bien dans vos talons. Puis contractez les fessiers pour propulser la charge devant vous en tendant les bras devant vous jusqu'à vous redresser complètement tout en amenant vos bras jusqu'à l'horizontal en restant bien gainé puis laissez le poids repartir vers le sol en engageant à nouveau les fessiers en arrière pour retrouver la position de départ.

### Fentes sautées



Debout, en position de fente, descendez le genou de la jambe arrière vers le sol, une fois en bas, poussez fort pour réaliser un saut. Vous pouvez atterrir dans la position de départ ou alterner la jambe avant et la jambe arrière.

### Squats sautés



En position de squat, fléchissez les hanches et les genoux pour descendre, puis une fois en bas, poussez fort pour réaliser un saut.

### Squat Bulgare pliométrique



Debout en position de squat bulgare, fléchissez les hanches et les genoux pour descendre, puis une fois en bas, poussez fort pour réaliser un saut.

# Kine Exos

## Pistol squat



En appui sur une seule jambe, tendez la jambe opposée devant vous, fléchissez la hanche et le genou pour descendre puis remontez. Allez-y progressivement en commençant par soulager l'appui sur la jambe au sol avec un appui des mains sur deux supports.