

Export des exercices Contrôle moteur de la hanche et du genou, niveau 1

Proprioception du membre inférieur avec swiss ball contre le mur



Allongé sur le dos avec une jambe repliée et l'autre en position 90/90 stabilisez le swiss ball contre le mur avec l'ensemble du pied ou avec le talon uniquement, puis réalisez volontairement des petites destabilisation et maintenez le swiss ball en place.

Proprioception sur un genou



En position chevalier-servant, le genou de la jambe à faire travailler sur le sol ou sur un support instable (différents supports de proprioception) décollez le pied avant et maintenez l'équilibre. Pour augmenter la difficulté, décollez le pied arrière ou le pied avant ou les deux et appuyez uniquement sur le genou.

Proprioception de la hanche sur un swiss ball



À genoux sur un swiss ball en position redressé, maintenez l'équilibre. Augmentez la difficulté en plaçant un poids type sac de sable sur la tête et essayez de ne pas le faire tomber.

Proprioception en position de squats, fentes et squats bulgares



Réalisez un squat ou une fente ou un squat bulgare avec un ou deux pieds sur un support instable.