

DEADLIFT

Les exercices sont à réaliser à gauche et à droite pour le nombre de reps indiquées

APPRENDRE A GERER L'INSTABILITE & LE DEADLIFT 1 JAMBE

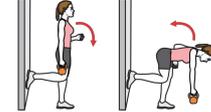
1 - Élastique Deadlift 1 bras 1 jambe



- Placer l'élastique sous votre pied avant et décaler l'autre pied derrière pour l'équilibre. Tenir la poignée avec la main du côté du pied d'appui en prise neutre. Pousser vos fesses vers l'arrière en ayant la jambe légèrement fléchie, vos abdos contractés, la tête droite et le dos droit. Contracter votre fessier pour vous redresser. Contrôler votre retour en maintenant vos fesses contractées.

Sem.	Séries	Rep
1	3	15

2 - KB 1 Leg Deadlift Foot on Wall



- Debout, tenir un kettlebell dans une main en pris neutre (paume de main vers vous). Placez-vous près d'un mur et dos au mur. Placer le pied du côté de la charge sur le mur. Tout en gardant le dos droit et les abdos contractés, descendre le corps vers l'avant en maintenant le bras perpendiculaire au sol. Fléchir légèrement la jambe de support lors de la flexion avant. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse et répéter.

Sem.	Séries	Rep
1	3	15

3 - McGill 1 leg Hip Hinge



- Debout les pieds ensemble. Distribuer votre poids sur le pied que vous allez garder l'équilibre. De cette position, tendre vos abdos et tirer vos omoplates ensemble. Penchez-vous vers l'avant tout en essayant de maintenir l'équilibre. Poussez le talon de la jambe arrière en créant une raideur à travers votre jambe. Maintenez la position. Contrôlez le mouvement et à mesure que votre équilibre s'améliore penchez-vous plus vers l'avant. Une fois en contrôle, dévier votre équilibre en tournant votre tronc et les épaules rapidement et revenir au départ. Répéter des deux côtés.

Sem.	Séries	Rep
1	3	15

FENTES

Les exercices sont à réaliser à gauche et à droite pour le nombre de reps indiquées

APPRENDRE A GERER L'INSTABILITE

1 - Combo / Lunge avant et rotation du tronc



- Garder le dos droit, les abdos tendus, mains derrière la tête et le regard vers l'avant - Faire un grand pas vers l'avant (genou à environ 90 degrés) - Tourner la tête et les épaules d'un côté, revenir droit et repousser en position de départ - Répéter en tournant le corps de l'autre côté.

Sem.	Séries	Rep
1	3	15

2 - Fente arrière glissée sur DG



- Debout, placer un disque glissant (ou serviette) sous un pied. Glisser le pied vers l'arrière en allongeant la jambe et jusqu'à ce que votre genou avant soit à environ 90°. Revenir à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Garder le dos droit, la tête droite et vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep
1	3	15

3 - Fente multidirectionnelle



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute. 90° aux hanches et genoux. Repoussez-vous en position debout en poussant par le talon. Répétez à 45° de la première fente avant et sur le côté.

Sem.	Séries	Rep
1	3	15

SQUATS

Les exercices sont à réaliser à gauche et à droite pour le nombre de reps indiquées

1 - DB Step Up avant alterné



- Garder le dos droit, les abdos contractés et la tête haute. Le banc placé devant vous, monter et descendre en alternant la première jambe pour monter.

Sem.	Séries	Rep
1	3	15

2 - Squat 1 jambe assisté dans Squat Rack



- Debout dans le "Squat Rack" sur 1 pied, tenir une barre devant vous pour vous aider à faire votre développé de jambe. Dans la position basse du "Squat" ayez votre jambe parallèle au sol. Garder la tête droite, le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep
1	3	15

3 - Squat 1 jambe assis



- Tenez vos mains devant vous, sur une jambe, descendez jusqu'à ce que vous soyez assis. Revenez à la position de départ en faisant le mouvement inverse. Gardez votre dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep
1	3	15