Entraînement avec engins – Mini-band: Extension de la jambe vers le haut

Cet exercice sollicite les muscles antérieurs de la cuisse et il stabilise le bassin grâce à la mise en tension des muscles abdominaux.

Position initiale: Sur le dos, jambes légèrement écartées, un pied ancré sur le sol, l'autre levé à hauteur du genou de la jambe d'appui. Le mini-band est placé au-dessus du genou de la jambe d'appui et sous le talon du pied libre. Les mains, relâchées, reposent le long du corps.

Déroulement: Tendre la jambe libre vers le haut, l'autre jambe et le tronc restent au sol. Le bassin est stabilisé grâce à l'activation des muscles profonds de l'abdomen. Nuque, épaules et mâchoire sont relâchées.

Répétitions: 10-15 x par côté, 2-3 séries

Remarque: Veiller à un mouvement régulier généré par la musculature des jambes, les autres parties du corps restent stables.

Plus difficile

En position de pont

Position initiale: Comme pour l'exercice de base. Les bras reposent sur le sol ou sont tendus vers le haut pour augmenter la difficulté.

Déroulement: Soulever les fesses jusqu'à ce que le tronc et la cuisse de la jambe d'appui forment une ligne. Tendre la jambe libre vers le haut et légèrement sur le côté. Le tronc reste stable.

Répétitions: 10-15 x par côté, 2-3 séries. Après la dernière répétition, tenir la position durant cinq respirations.

Remarque: Lorsque le bassin est levé, veiller à ce que les hanches ne basculent pas d'un côté ou de l'autre et que les fesses restent bien hautes (axe correct des jambes).

De quoi s'agit-il?

- Contrôler l'alignement des articulations, effectuer un renforcement ciblé concentrique, excentrique et isolé, ainsi que des mouvements guidés, adapter les résistances de manière individuelle.
- Commencer toujours avec une résistance légère puis augmenter la tension au fil du temps.

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO