

Entraînement avec engins – Supports instables: Side Leg Lift

Réalisé sur une jambe, cet exercice requiert un alignement correct des segments des membres inférieurs. Les muscles des hanches travaillent ici efficacement.



Position initiale: Debout en équilibre sur une jambe, regard dirigé vers l'avant, mains en appui sur les hanches.

Déroulement: Jambe d'appui légèrement fléchie, écarter et ramener l'autre jambe. Les plus avancés peuvent placer un mini-band juste au-dessus des genoux pour augmenter la difficulté. Ajuster la résistance de manière que le mini-band ne glisse pas lorsque les jambes sont parallèles. Pour compliquer encore la tâche, fermer les yeux.

Répétitions: 15-20 × par côté, 2-3 séries.

Remarque: Stabiliser le tronc et l'axe des genoux durant tout l'exercice.

De quoi s'agit-il?

- Optimisation de l'équilibre.
- Entraînement sensori-moteur.
- Entraînement pliométrique.
- Stabilisation du tronc.
- Axe correct des jambes.
- Différentes directions de mouvement (en avant, en arrière, de côté).
- Mobilisation et renforcement des fascias de tout le corps.
- Amélioration de la motricité fine.
- Tenue du corps.

- Prévention des chutes.
-

Axe correct des jambes

Pour éviter les surcharges sur l'appareil locomoteur et les blessures des membres inférieurs, il est essentiel d'adopter une position correcte qui passe par un alignement et une stabilisation des segments.

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO