

Entraînement avec engins – Mini-band: Ouverture latérale

Les muscles les plus profonds qui recouvrent les hanches sont mis à rude épreuve avec cet exercice de rotation externe de la jambe libre contre résistance.



Position initiale: En appui latéral sur le coude, les deux jambes légèrement écartées, la tête dans la paume de la main. Placer le mini-band juste au-dessus des genoux.

Déroulement: Ecarter autant que possible le genou supérieur en gardant les pieds ensemble et la jambe inférieure sur le sol. Effectuer un mouvement lent et régulier dans les deux directions (abduction et adduction).

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

Remarque: Le tronc reste stable, le mouvement est piloté uniquement avec les jambes.

Plus difficile

Rotation externe des fessiers



Position initiale: En quadrupédie, genoux légèrement écartés alignés sous les hanches, les mains sous les épaules. Le dos adopte sa position neutre (double S). Placer le mini-band au-dessus des genoux.

Déroulement: Ecartier (abduction) la jambe fléchie à angle droit aussi haut que possible, en maintenant le dos dans sa position neutre. Garder le pied en flexion. La ramener ensuite à hauteur de hanches.

Répétitions: 5-15 x par côté

Remarque: Maintenir une position du bassin stable en effectuant le mouvement d'abduction. Ne pas laisser tomber les épaules ni la nuque mais garder les épaules larges et solides, le regard dirigé vers l'avant.

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