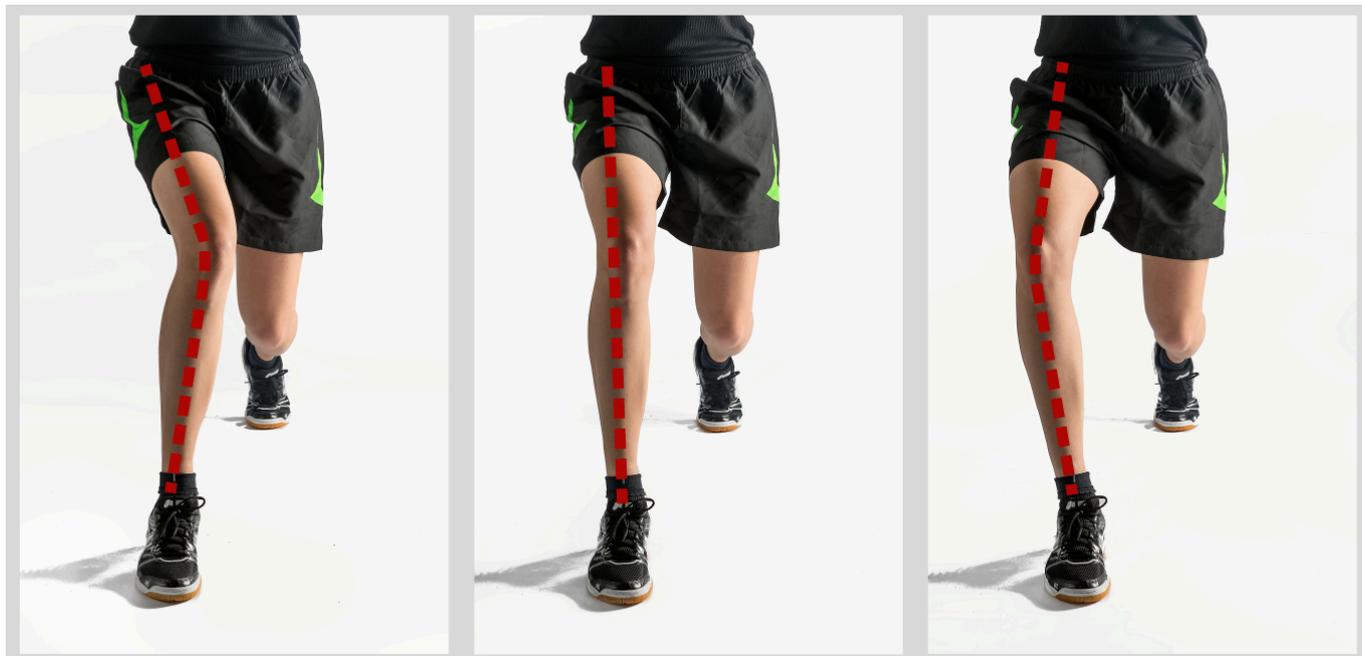


Running – Bonnes pratiques: Echauffement avec stabilisation et mobilité: Stabilité – Axe des jambes

Des exercices spécifiques pour améliorer la stabilité de l'axe des jambes font également partie d'un entraînement de course complet.



À gauche: Le pliage vers l'intérieur n'est pas souhaité; au milieu: l'axe droit est correcte; à droite: le pliage vers l'extérieur n'est pas souhaité.

Balance en position debout

Depuis la position debout, soulever une jambe droite vers l'arrière. En même temps, abaisser le haut du corps vers l'avant. Dans la position finale, la jambe tendue et le haut du corps forment une ligne horizontale.

Pas chassés

En partant de la position debout, faire un grand pas en avant avec une jambe. Fléchir la jambe avant jusqu'à ce que l'angle du genou soit d'environ 90 degrés. Revenir ensuite à la position debout et effectuer l'exercice avec l'autre jambe.

Sauts (avec un mini-band)

Placer un mini-band autour des deux cuisses. Sauter du sol sur une légère élévation (p. ex. une marche) avec les deux jambes. Ce faisant, pousser les genoux toujours légèrement vers l'extérieur afin de maintenir la tension dans le mini-band.

Course de nains (avec un mini-band)

Placer un mini-band autour des deux cuisses. Se mettre en position accroupie. De cette position, courir latéralement sans perdre la tension dans le mini-band.

Exercices de stabilisation et mobilité

- [Stabilité de l'axe des jambes](#)
 - [Stabilité des pieds](#)
 - [Stabilité du tronc](#)
 - [Apéru des exercices](#)
-

Source: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO