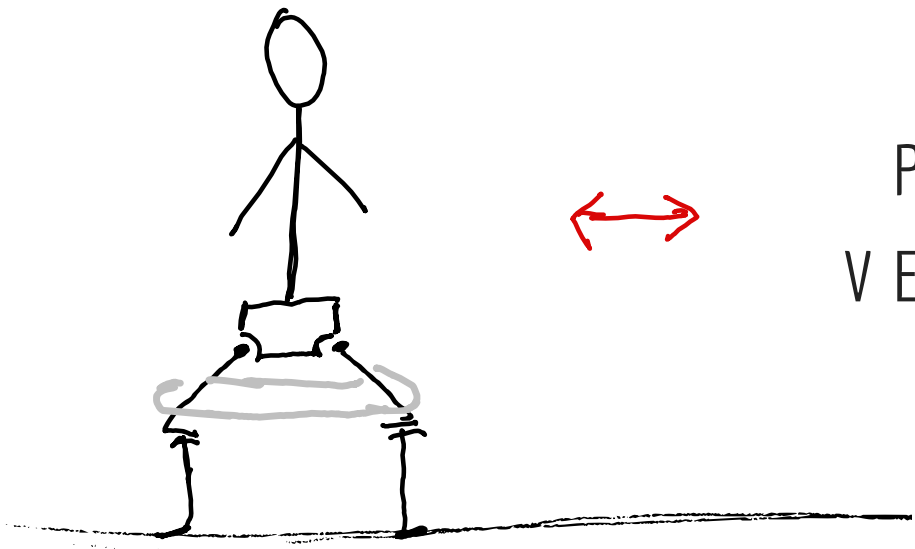


EXERCICES DE PRÉVENTION : HANCHE

OBJECTIF : STABILISATION DU BASSIN, DIMINUER LES CONTRAINTES SUR LE GENOU, RÉ-ACTIVER POST ENTORSE CHEVILLE

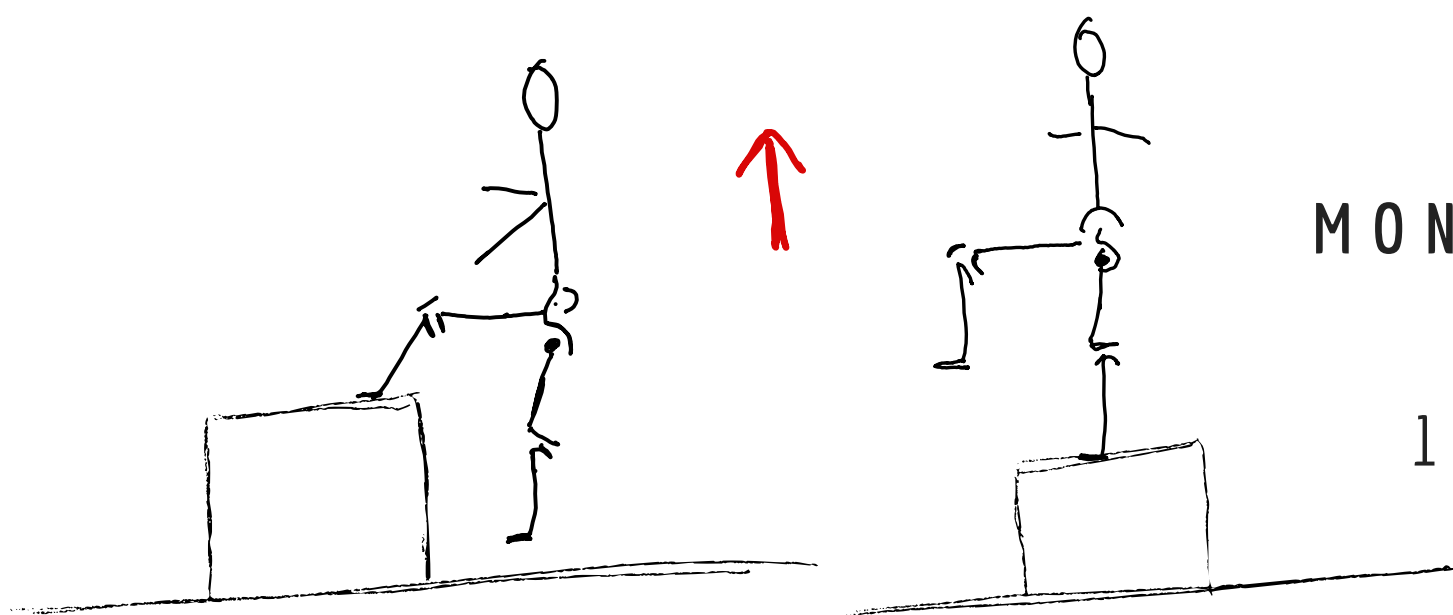
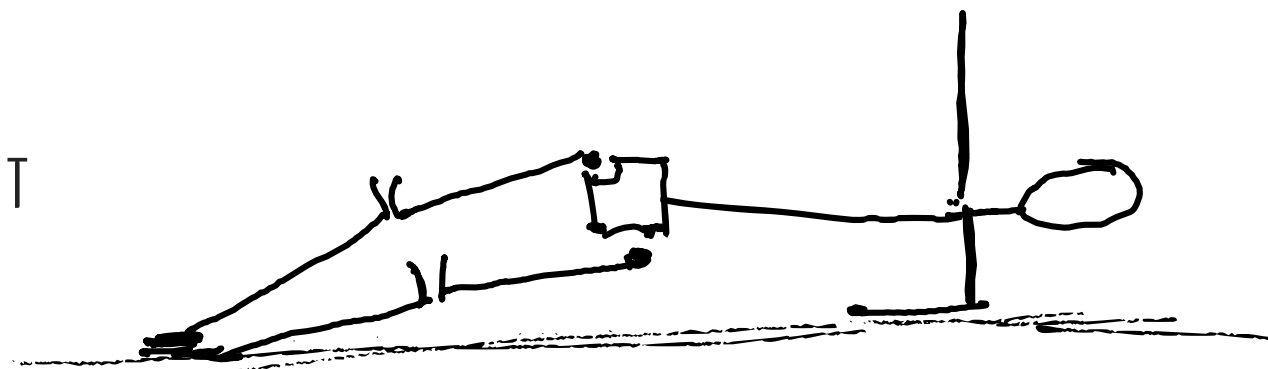


MARCHE LATÉRALE : DÉPLACEMENT LATÉRAL, POSITION SQUAT, GENOUX LÉGÈREMENT ORIENTÉS VERS L'EXTÉRIEUR AVEC ÉLASTIQUE AU DESSUS DES GENOUX

3 ALLER-RETOURS (ENVIRON 15M)

GAINAGE LATÉRALE : CONSERVER ALIGNEMENT ÉPAULES-BASSIN

GAINAGE : MAINTENIR LA POSITION 30S



MONTÉES DE BOXE : CONSERVER LE BASSIN HORIZONTAL

10 RÉPÉTITIONS / 3 SÉRIES / JAMBES

BATTEMENT : CONSERVER ALIGNEMENT ÉPAULES-BASSIN

20 RÉPÉTITIONS / 3 SÉRIES

GAINAGE : MAINTENIR LA POSITION 30S

