

ROUTINE COROMUATOLE

APPROCHE DU SQUAT

36



Combinaisons Echauffement : 6 répétitions par côté

Placez votre coude à l'intérieur de votre tibia. Maintenez la position pendant 2 sec. Pivoter le bras et la poitrine vers le ciel. Maintenez la position pendant 2 secondes et revenez placez la main gauche à l'extérieur du pied et poussez les hanches vers le ciel



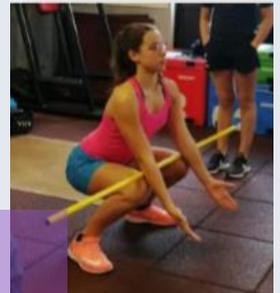
Dorsiflexion cheville à genou: 3x 30 sec par pied

Placer le pied à 5 cm du mur, avancer le genou jusqu'à toucher le mur sans décoller le talon Viser plus de 10 cm! Réaliser l'exercice sans chaussures



Capacité à s'accroupir : 10 répétitions maintien 10 sec en bas

Passage position quadrupédique à un redressement complet vertical sur les talons. Si chute en avant ou arrière prendre un appui pour tenir la position.



Fixation ouverture poitrine baton: 10 répétitions maintien 10 secondes en bas

Partir sur ¼ de squat, baton en appui sur les genoux Descendre en maintenant le dos droit et les talons au sol Pieds et genoux orientés vers l'extérieur Paume des mains vers l'avant



Squat 1 jambe fixation genou elastique: 5x 5 sec par jambe: Elastique au dessus des genoux. Bras tendus à l'aplomb des épaules. Descendre sur une jambe et ouvrir légèrement la hanche opposée.



Squat gobelet: 8x 15 répétitions / Récup 30 sec entre

Debout, pieds écartés de la largeur des hanches, tenez un poids 6/12 kg à la poitrine. Descendre en fixant votre dos, en gardant vos talons au sol. Si déformation réduire la profondeur du squat



Sauts avants: 5x 6 répétitions / Récup 30 sec

Jambes fléchies bras tendus vers l'arrière. Balancer vos bras en réalisant un saut vers l'avant et en amenant vos bras au-dessus de votre tête. Revenir à la position initiale