

Exercices pour renforcer ses genoux avant la saison de ski

Stabilisez les articulations de vos genoux et protégez-vous des blessures avec cette série d'exercices. En plus des genoux, renforcez vos cuisses et vos hanches afin

de bien préparer la saison de ski. Tous les exercices peuvent être effectués pieds nus, dans votre salon. Seul accessoire requis: un tapis de gymnastique.

Exercice de la coquille

- Allongez-vous sur le côté
- Vos cuisses et vos jambes forment un angle droit. Jambes et pieds sont joints
- Repliez votre bras inférieur sous votre tête, en soutien
- Posez la main de l'autre bras au sol, devant votre ventre

Soulevez maintenant lentement le genou supérieur et abaissez-le à nouveau lentement. Les pieds restent joints

Répétez ce mouvement 15 à 20 fois, puis changez de côté. Faites l'exercice trois fois de chaque côté.



Lever la jambe, sur le côté

- Allongez-vous sur le côté, les jambes tendues et superposées
- Repliez votre bras inférieur sous votre tête, en soutien
- Posez la main de l'autre bras au sol, devant votre ventre
- Levez la jambe supérieure vers le plafond, maintenez-la brièvement en l'air puis abaissez-la lentement

Répétez ce mouvement 15 à 20 fois, puis changez de côté. Faites l'exercice trois fois de chaque côté.



Talons enfoncés dans la chaise

- ➔ Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps
- ➔ Pliez vos jambes à angle droit et posez les pieds sur une chaise, à largeur de hanches
- ➔ Inspirez profondément. Appuyez maintenant le talon droit contre la surface du siège, en expirant lentement. Maintenez cette position durant au moins 3 secondes

Répétez ce mouvement 15 fois, puis changez de côté.
Faites l'exercice trois fois de chaque côté.



Le pont

- ➔ Allongez-vous sur le dos, les bras le long du corps
- ➔ Pliez les jambes, rapprochez vos pieds de vos mains et posez-les à largeur de hanches
- ➔ Prenez appui dans le sol et poussez dans vos deux pieds. Soulevez lentement les fesses, jusqu'à ce que le ventre et les cuisses forment une ligne
- ➔ Maintenez cette position pendant deux secondes, puis abaissez lentement les fesses

Levez la jambe supérieure vers le plafond, maintenez-la brièvement en l'air puis abaissez-la lentement

Répétez ce mouvement 15 à 20 fois et faites trois séries.



Le flamant rose

- ➔ Posez les pieds au sol, à largeur de hanches et parallèles
- ➔ Fléchissez légèrement les genoux, de manière à ce que les rotules soient en direction des orteils
- ➔ Décollez un pied du sol et maintenez cette position durant quelques secondes
- ➔ Posez lentement le pied au sol

Répétez l'exercice sur l'autre jambe, faites trois séries de ce mouvement. Si vous manquez d'assurance, aidez-vous en vous tenant à une chaise, à une table ou contre un mur.

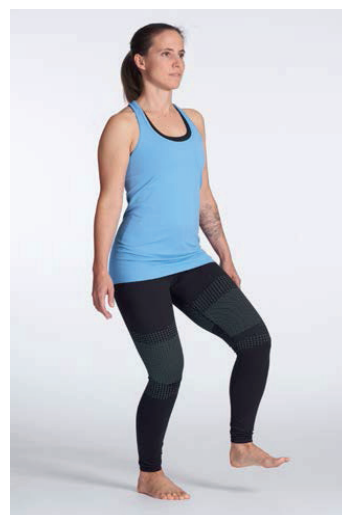


Planche latérale

- ➔ Allongez-vous sur le tapis en position latérale
- ➔ Prenez appui sur le bras inférieur (du côté du tapis), de manière à ce que le coude se trouve juste en dessous de l'épaule
- ➔ Soulevez les hanches de manière à ce que votre corps forme une ligne droite. Si vous avez du mal à trouver votre équilibre vous pouvez prendre appui sur la main libre
- ➔ Maintenez la position aussi longtemps que possible

Changez ensuite de côté, faites trois séries de ce mouvement.



Tout Schuss

- ➔ Mettez-vous debout, les pieds posés à la largeur des hanches
- ➔ Gardez les bras pliés devant le corps, rentrez le ventre
- ➔ Accroupissez-vous lentement, autant que ce que vos forces vous permettent (mais au maximum jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol)
- ➔ Pendant ce mouvement, poussez les fesses vers l'arrière en veillant à ce que les genoux ne partent pas au-devant des pieds.

Répétez cet exercice 15 à 20 fois. Faites trois séries de ce mouvement.



En bonus: les fentes

- ➔ Tenez-vous droit, les pieds écartés à la largeur des hanches
- ➔ Faites un grand pas en avant; le pas doit mesurer à peu près la moitié de taille
- ➔ Maintenez le haut du corps bien droit, puis fléchissez lentement les genoux. Le genou arrière doit se trouver à peu près au-dessous de vos fesses, le genou avant au niveau des orteils de la jambe avant et la rotule doit pointer vers le sol.

Répétez cet exercice 15 à 20 fois puis changez de côté. Faites trois séries de ce mouvement.

