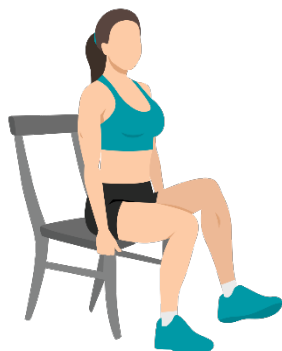




Vous pouvez faire ces exercices à la maison:



Flexion du genou sur une jambe

(renforce les genoux, les jambes, les fessiers et le bas du dos)

Asseyez-vous sur une chaise haute ou sur un banc, penchez légèrement le haut du corps en avant et levez-vous 10 fois sur une jambe jusqu'à ce que le genou soit presque tendu. Redescendez jusqu'à ce que les fesses touchent la surface du siège.

10 x à gauche, 10 x à droite, 3 séries



Fente avant avec pied arrière surélevé

(pour les cuisses et les fessiers)

Placez les orteils du pied arrière sur un muret ou une brique de yoga, et pliez le genou de la jambe avant en fente. Le haut du corps à la verticale et les mains derrière la nuque, baissez-vous jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol, puis redressez-vous.

10 répétitions de chaque côté, 3 séries

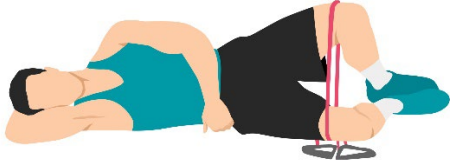
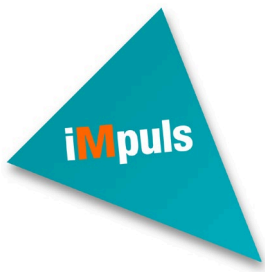


Side walks

(abducteurs de la hanche)

Tendez un élastique autour de vos cuisses, penchez légèrement le haut du corps en avant, puis faites alternativement quelques pas vers la droite et vers la gauche. La plante des pieds doit rester au sol.

10 allers-retours, 3 séries

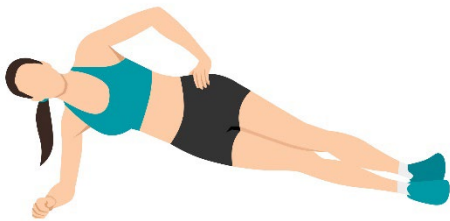


Clamshell

(abducteurs de la hanche)

Sur un tapis de fitness, tendez un élastique autour de vos cuisses et allongez-vous sur le côté. Soulevez et reposez le genou en alternance.

10 répétitions, 3 séries

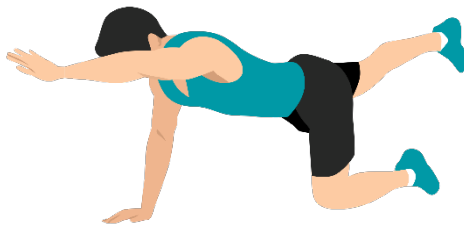


Gainage latéral

(muscles latéraux du tronc)

Allongez-vous sur le sol, sur le côté en prenant appui avec une main ou sur l'avant-bras. Soulevez le bassin au maximum, puis abaissez-le lentement, sans le poser complètement. Restez dans l'axe, sans que les fesses dévient vers l'arrière. Cet exercice sera encore plus efficace si vous tendez et soulevez la jambe du haut.

10 répétitions de chaque côté, 3 séries



Bird dog

(pour les cuisses, les fessiers, l'abdomen, les hanches, le dos et la ceinture scapulaire)

Mettez-vous à quatre pattes, puis étendez un bras et la jambe opposée. Repliez-les jusqu'à ce que le coude et le genou se touchent. Maintenez le dos bien droit pendant toute l'opération.

10 répétitions de chaque côté, 3 séries

Avec l'aimable collaboration de **Lukas Zenger, responsable Physiothérapie**
au [centre de santé Medbase, à Abtwil](#)