

L'entraînement de la stabilité de l'axe des jambes est un complément utile à la stabilisation du tronc, qui est habituellement entraînée avec des planches, des pompes et autres. Une bonne stabilité de l'axe des jambes améliore la souplesse des mouvements et prévient les blessures en optimisant la commande des muscles par le système nerveux central. En d'autres termes, votre cerveau apprend à mieux contrôler vos pieds.



*Si vous vous entraînez dans le studio de fitness, vous pouvez faire ces exercices au début de votre programme d'entraînement. Si vous pratiquez régulièrement, vous améliorerez considérablement la souplesse de vos mouvements!*

Maurice Mülder - Entraîneur physique, Bayer 04 Leverkusen

## EXERCICES ET EXÉCUTION

1. Tenez-vous sur la jambe droite et levez légèrement la jambe gauche. Puis, debout sur une jambe, ramenez la jambe gauche en arrière aussi loin que possible, en pliant le genou de la jambe debout, et maintenez cette position pendant un moment. Ensuite, vous avancez lentement et de manière contrôlée la jambe gauche jusqu'à ce que vous vous teniez debout en levant le genou. En même temps le haut du corps est rehaussé et, dans la position finale, la jambe debout est tendue. Répétez huit fois par jambe. Assurez-vous que votre jambe debout soit stable et que le genou ne se plie pas vers l'intérieur.
2. Comme pour l'exercice 1, mais maintenant vous ramenez diagonalement en arrière la jambe gauche à travers la jambe d'appui et vous la mettez rapidement en une levée de genou. Répétez huit fois par jambe. Assurez-vous que votre jambe debout et le genou soient stables.
3. Effectuez une fente profonde de façon à ce que le genou de la jambe arrière se trouve juste au-dessus du sol. Amenez la jambe arrière vers l'avant en levant le genou. À la fin de ce mouvement, la jambe debout est complètement tendue. Maintenez cette position pendant un moment. Maintenant, faites une autre fente profonde avec la jambe avant. Répétez huit fois par jambe. Assurez-vous que votre position soit stable et que votre genou soit droit.
4. Tenez-vous sur une jambe, sautez vers l'avant de manière contrôlée et retombez sur l'autre jambe. Maintenez cette position pendant un moment et sautez à nouveau. Assurez-vous que vous retombiez de façon contrôlée et que vos genoux soient stables. La distance du saut n'est pas importante. Effectuez huit sauts par jambe.
5. Idem que l'exercice 4, mais de façon latérale. Tenez-vous sur une jambe, sautez à côté de manière contrôlée et retombez sur l'autre jambe. Maintenez cette position pendant un moment et sautez à nouveau. Assurez-vous que vous retombiez de façon contrôlée et que vos genoux soient stables. La distance du saut n'est pas importante. Effectuez huit sauts par jambe.

## IMPORTANT

Ressentez votre corps! Veillez consciemment à la stabilité du genou et concentrez-vous, lorsque vous pratiquez, sur la tension dans le pied, la cheville et le tronc.