



Kinevir.com

Renforcement à la maison :
Membres inf / Ceinture Abdominale





Notes :

1 Planche abdominale

Réps: 5 à 10 Tenir: 30 sec



Débutez à quatre pattes puis appuyez-vous sur les coudes et les orteils avec le menton rentré.

Soulevez le bassin pour créer une ligne droite avec le corps.

Maintenez la position sans arquer le bas du dos et redescendez.



2 Pont fessier

Séries: 4 Réps: 10 Tenir: 10 sec



Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis.

Élevez vos hanches du sol en contractant vos fessiers jusqu'à ce que votre tronc soit en ligne avec les jambes.

Revenez en position initiale et répétez.





3 Abd hanche, en extension



Séries: 4 Réps: 15 Autre: Freinez aussi la descente

Allongez-vous sur le côté, la hanche supérieure directement au-dessus de la hanche inférieure.

Pliez légèrement le genou inférieur pour plus de stabilité.

Le genou supérieur étant complètement tendu et les orteils pointant vers l'avant, placez la jambe de façon à ce que le genou soit derrière la hanche.

Tout en maintenant cette position, soulevez et abaissez la jambe sans laisser vos hanches reculer ni votre jambe se déplacer vers l'avant.

Vous devriez sentir le travail dans les muscles fessiers supérieurs seulement.

Répétez.

4 Squat avec bras devant



Séries: 4 Réps: 15

Placez-vous debout avec les pieds face vers l'avant et à la largeur des hanches.

Descendez lentement en squat (genoux 90°) en gardant le dos droit et les rotules alignés avec les deuxièmes orteils. Penchez le tronc légèrement vers l'avant comme pour vous asseoir sur une chaise en gardant les talons au sol.

Poussez avec les talons dans le sol en activant les fessiers pour revenir en position debout.

Répétez.



5 Rotation du tronc

Séries: 4 Réps: 15



Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et le dos en position neutre.

En gardant les épaules au sol, laissez tomber les genoux lentement d'un côté.

Allez seulement aussi loin qu'il est confortable d'aller.

Maintenez pour trois respirations profondes.

Revenez en position initiale et répétez de l'autre côté.



6 Extension des bras/jambes

Séries: 4 Réps: 10 Tenir: 5 sec

Couchez-vous sur le ventre, les mains à vos côtés.

Amenez vos bras à vos oreilles.

Rentrez le menton et soulevez la tête, les épaules, les bras et les jambes du sol.

Baissez votre tête, vos épaules, vos bras et vos jambes au sol.



Assurez votre guérison en vous faisant encadrer par des professionnels de santé

En prenant rendez vous avec Kinevir.com vous avez accès à:

- Un programme personnalisé : votre programme de rééducation sera adapté à vos besoins et vos capacités, afin d'obtenir des résultats plus rapidement et plus efficacement sans subir trop de douleurs et risquer de mal faire vos exercices.
- Un accompagnement professionnel : ce sont de vrais kinés qui vous encadrent, vous pourrez bénéficier de tous les conseils que l'on donne au sein du cabinet.
- Un support vidéo pour vos exercices : votre programme sera visionnable pour une facilité de compréhension de vos mouvements inégalée et être sûr de ne pas faire n'importe quoi.

Prenez rendez vous

Sur notre site dans l'onglet "nous contacter" pour un premier rendez-vous.

Ou via nos coordonnées.

À très bientôt



Virgile Pieterwas

Fondateur de Kinevir et kinésithérapeute

Tel: 06.51.34.48.18

Mail: Virgile.pieterwas@kinevir.com

 Kinevir.com