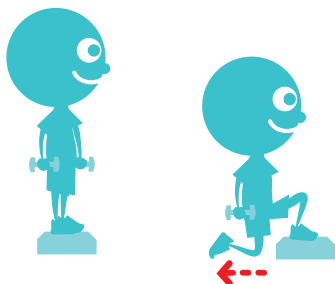


Mouvements Mini-step

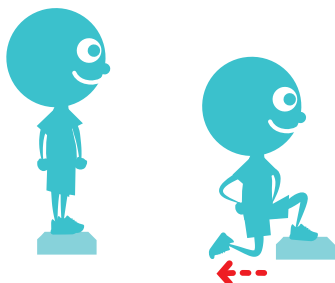


FENTE ARRIÈRE SUR MARCHÉ



- Tenez-vous debout sur une marche avec une paire de poids dans les mains.
- Gardez la poitrine sortie et les épaules reculées puis faites un grand pas directement derrière.
- Une fois en équilibre sur les 2 pieds, fléchissez le genou avant afin que la jambe arrière plie vers le sol.
- En position basse, le genou avant devrait être au dessus de la cheville et le genou arrière à 3-Scm (1-2 pouces) du sol.
- Pour remonter, poussez avec le pied arrière en même temps que la genou et la hanche avant viennent en extension.
- Gardez le tronc bien droit durant le mouvement.

FENTE ARRIÈRE SUR MARCHÉ



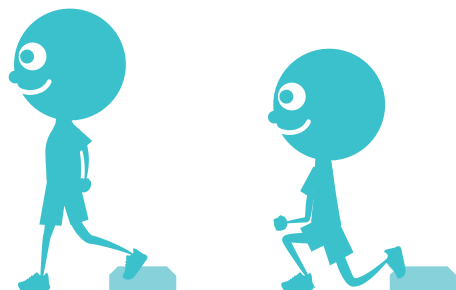
- Tenez-vous debout sur une marche avec une paire.
- Gardez la poitrine sortie et les épaules reculées puis faites un grand pas directement derrière.
- Une fois en équilibre sur les 2 pieds, fléchissez le genou avant afin que la jambe arrière plie vers le sol.
- En position basse, le genou avant devrait être au dessus de la cheville et le genou arrière à 3-Scm (1-2 pouces) du sol.
- Pour remonter, poussez avec le pied arrière en même temps que la genou et la hanche avant viennent en extension.
- Gardez le tronc bien droit durant le mouvement

MONTÉE DE BANC CROISÉE



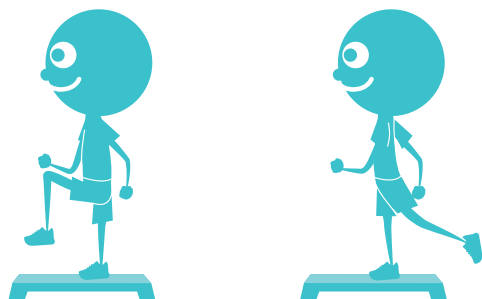
- Tenez-vous de côté à une marche.
- Croisez une jambe par-dessus pour monter sur la marche et descendez de l'autre côté avec l'autre jambe.
- Gardez les pieds faisant face vers l'avant.
- Assurez-vous de garder le dos droit et une bonne posture tout au long de l'exercice.
- Répétez de l'autre côté de la marche

FENTE EN DÉCÉLÉRATION



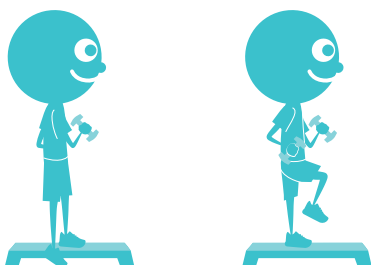
- Tenez-vous debout avec un pied sur un banc (environ 12-18" de haut).
- Avancez-vous sur l'autre pied. Descendez en faisant une fente. Ne laissez pas le genou dépasser les orteils.
- Retournez à la position de départ et répétez pour le nombre de séries et répétitions requises.
- Répétez de chaque côté

FLEXION DE HANCHE (COUREUR)



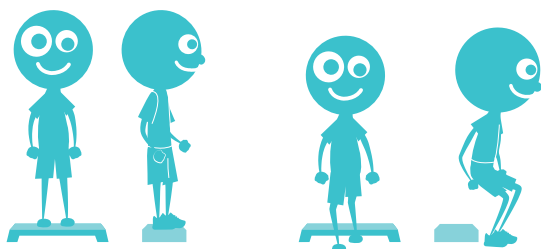
- Garder le dos droit et les abdos tendus
- Se tenir sur pied placé sur le bord d'un step (poids du corps sur le devant du pied) et le pied extérieur dans le vide
- Les bras en position de course (coudes à 90 degrés)
- Lever la jambe rapidement, cuisse parallèle au sol, tout en bougeant les bras, lever bras et jambe opposée
- Faire une extension de cheville

FLEXION DE HANCHE STYLE COUREUR DUMBBELL



- Garder le dos droit et les abdos tendus
- Se tenir sur pied placé sur le bord d'un step (*poids du corps sur le devant du pied*) et le pied extérieur dans le vide
- Les bras en position de course (*coudes à 90 degrés*)
- Lever la jambe rapidement, cuisse parallèle au sol, tout en bougeant les bras, lever bras et jambe opposée
- Faire une extension de cheville
- Prise neutre ou marteau

SAUT EN CONTREBAS, STAB.



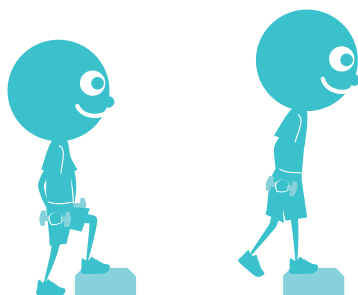
- Tenez-vous sur une boîte ou marche réglée à une hauteur déterminée par votre thérapeute/entraîneur.
- Sautez en bas de la marche sans toutefois vous propulser vers le haut et atterrissez sur une jambe seulement. Stabilisez le corps lors du contact avec le sol. Gardez le genou au dessus du pied et stable lors du contact avec le sol.
- Remontez sur la marche puis répétez.

DEMI-SQUAT STATIQUE À UNE JAMBE SUR BOÎTE



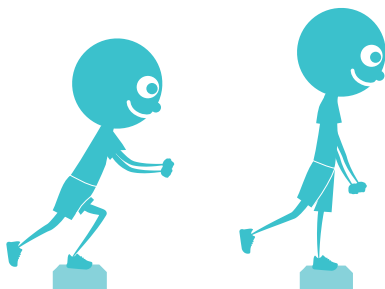
- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête haute
- Garder la position basse

MONTÉE DE BANC (BANC HAUT)



- Tenez-vous devant une plateforme de la hauteur du genou.
- Placez un pied sur la plateforme puis montez en utilisant seulement ce pied.
- Gardez le genou aligné, le tronc droit et ne poussez pas avec la jambe libre lorsqu'elle est au sol

EXTENSION DE GENOU SUR 1 PIED



- En appui sur 1 pied sur boîte, une jambe en suspension
 - Garder le dos droit, poitrine sortie, tête haute et les abdos tendus
 - Retenir de tomber à la descente et ne pas pousser avec l'autre jambe à la montée
- Progression: La marche pourrait être plus haute ou bien une charge peut être ajoutée