

1 travail de la hanche :



En partant de la position couchée sur le dos, jambes posées sur le ballon , pieds légèrement écartés, poussez le bassin vers le haut jusqu'à l'alignement complet sans creuser le dos.

2 travail des ischios (arrière des cuisses):



En partant de la position arrivée précédente, tirer les deux genoux vers soi tout en contrôlant votre respiration ainsi que la stabilité du ballon latéralement .

3



Idem mais pour augmenter la difficulté, posez les talons sur le ballon pieds légèrement écartés

4



En partant de la position couché sur le ballon, épaules sur le ballon , bras écartés, en appui sur une jambe l'autre levée, bassin dans l'axe, descendez et remontez le bassin tout en gardant l'équilibre latéralement

5 squat 1 jambe



En appui dos sur le ballon contre un mur, positionnez-vous sur une jambe, l'autre levée, mains aux hanches, fléchissez et retendez la jambe d'appui

6 squat 2 jambes



En appui dos sur le ballon contre un mur, pieds légèrement écartés, mains aux hanches, flechissez et retendez les jambes soit jusqu'à l'horizontale soit plus bas (comme sur la photo) mais attention aux problèmes de genoux.

7 fente:



En appui sur une jambe, l'autre pied sur le ballon, fléchissez la jambe d'appui, tout en gardant l'équilibre mains aux hanches, le dos bien droit