

3 EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT DES MUSCLES IMPLIQUÉS

1 STABILISEZ VOTRE BASSIN ET VOS HANCHES.

Plusieurs exercices, dont celui-ci, peuvent aider. Soulevez le bassin, puis allongez une jambe en gardant les deux cuisses parallèles et le bassin stable.



2

ENTRAÎNEZ VOS PIEDS.

Réveillez vos muscles profonds en alternant appui du gros orteil et relevé des autres orteils avec relevé du gros orteil et appui des autres orteils.



3

TRAVAILLEZ VOTRE ÉQUILIBRE UNIPODAL.

Vous observerez le pied passer de la pronation à la supination afin de contrôler l'équilibre. C'est une des bases pour tout coureur.

