

Exercices - Hanche

Notes :

① Abd./add. hanche active



SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR

Placez-vous debout sur un pied avec appui sur un objet stable (mur, chaise ou table).

En gardant le corps le plus stable possible et la jambe allongée, faites des mouvements d'un côté à l'autre devant vous avec la jambe élevée.

② Abduction et rotation externe de la hanche



SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR

Couchez-vous sur le côté avec les deux jambes légèrement fléchies.

Levez la jambe du dessus (atteinte) vers le plafond sans que le bassin bouge en la gardant légèrement fléchie et en maintenant les talons ensemble.

Tournez la jambe de sorte que les orteils et la rotule pointent vers le plafond pendant le mouvement.

Redescendez la jambe à la position initiale et répétez.



③ Abduction/rot. ext. hanche

SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR

Couchez-vous sur le côté avec la jambe du dessous fléchie devant vous.

Mettez votre main sur le bassin afin de le maintenir stable.

Levez la jambe du dessus vers le plafond en la gardant allongée sans que le bassin bouge.

Une fois que l'amplitude maximale, sans que le bassin ne bouge, est atteinte, tournez le pied vers le plafond en ouvrant à la hanche. Repositionnez le pied en rotation neutre avant de redescendre la jambe à la position initiale et répétez.



Exercices - Hanche

4 Étirement add. BIT



RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 5 SEC

Couchez-vous sur le dos les genoux pliés. Placez un pied sur le genou opposé et utilisez-le pour baisser votre genou vers le sol jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à la partie extérieure de la cuisse. Maintenez l'étirement pour le temps recommandé et revenez lentement à la position initiale.

5 Étirement bandelette IT



RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 5 SEC

Placez-vous debout bien droit près d'un mur. Croisez une jambe devant l'autre en les écartant autant que vous le pouvez (en ciseaux). Penchez votre bassin loin du mur jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement le long de la partie extérieure du bassin et de la cuisse. Retournez à la position de départ.

6 Étirement BIT/piriforme



RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 5 SEC

Assoyez-vous le dos droit et croisez une jambe par-dessus l'autre. Tenez votre genou avec votre bras opposé et tirez la cuisse contre votre poitrine vers l'épaule opposée jusqu'à la sensation d'étirement sur le côté externe de votre jambe et/ou fesse. Maintenez la position pour la durée recommandée.