



MOBILISATION DE LA HANCHE



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

FAIRE À TOUS LES 2 JOURS // 3 SÉRIES // 8 À 12 RÉPÉTITIONS // RYTHME : 2 SECONDES PAR ACTION OU SELON LES SUGGESTIONS ÉMISES

Position: Debout

FLEXION DE LA HANCHE DEBOUT

Exécution :

1. Lever le genou afin de créer un angle droit avec cheville, genou et hanche.
2. Déposer au sol.
3. Faire la même chose de l'autre côté.

Variantes

1. Avec appui d'une main au mur ou sur le dossier d'une chaise.
2. Répéter la même jambe sans déposer le pied au sol.
3. Ajout d'un élastique autour des pieds.

À contrôler :

1. Posture droite
2. Bassin droit

Astuce: Regarder devant soi

Précision: Ne pas compresser le bassin lors de la flexion (*Ne pas rapprocher l'abdomen à la cuisse*)



Position: Debout

ROTATION DE LA HANCHE

Exécution:

1. Lever un genou afin de créer un angle droit avec la cheville, le genou et le bassin.
2. Faire une rotation de l'avant vers l'arrière.
3. Répéter selon les suggestions.
4. Faire une rotation de l'arrière vers l'avant.
5. Répéter selon les suggestions.
6. Faire la même chose avec l'autre jambe.

Variantes :

1. Avec appui sur un dossier de chaise.
2. Sans appui.
3. Avec un élastique autour des pieds

À contrôler:

1. Ne pas donner de coup pour amorcer ou terminer la rotation.
2. Garder le corps droit.

Astuce: Regarder la rotation face à un miroir pour garder la fluidité du mouvement et l'angle droit.

Précision: Conserver l'angle droit durant l'action.



Position: Debout

EXTENSION DE LA HANCHE

Exécution :

1. Pousser la jambe tendue vers l'arrière.
2. Répéter à quelques reprises selon les suggestions.
3. Faire le même mouvement de l'autre jambe.

Variantes :

1. Avec appui sur un dossier de chaise ou un mur.
2. Sans appui.
3. Ajout d'un élastique autour des chevilles.

À contrôler :

1. L'action doit partir du fessier.
2. Ne pas donner de coups lors de la poussée de l'action.

Astuce :

1. Se concentrer sur le ressenti du fessier.

Précision:

1. Une jambe tendue a toujours un genou légèrement fléchi. Éviter l'hyperextension du genou.



FAIRE À TOUS LES 2 JOURS // 8 À 12 RÉPÉTITIONS LENTES OU SELON LES SUGGESTIONS ÉMISES

MOBILISATION DE LA HANCHE EN POSITION COUCHÉ SUR LE VENTRE

Position: Couché sur le ventre avec les bras tendus de chaque côté du corps, les pieds joints.

Exécution :

1. Lever une jambe et la passer par dessus l'autre en faisant pivoter les hanches jusqu'à ce que les orteils touchent le sol.
2. Garder la position quelques secondes et revenir en position de départ.
3. Répéter quelques fois.
4. Faire la même chose avec l'autre jambe.

À contrôler :

1. Contraction de la ceinture abdominale et des fessiers.



MOBILISATION DE LA HANCHE EN POSITION ASSISE

Position: Assis, genoux fléchis, pieds au sol, les genoux plus large que les hanches.

Exécution :

1. Déposer l'extérieur de la jambe droite au sol tout en déposer l'intérieur du genou gauche au sol, les genoux pointant ainsi vers la droite.
2. Se lever sur les genoux, le corps légèrement tourné vers la droite.
3. Revenir en position assise.
4. Faire la même action du côté gauche.

Variantes :

1. Balancement des genoux à gauche et à droite sans se lever sur les genoux.

À contrôler :

1. Dos droit en position assise

Astuce :

1. Contraction de la ceinture abdominale et des fessiers lors de la levée du corps par dessus les genoux.

Précision:

1. Ce mouvement peut être difficile pour certaines personnes. Ne pas exercer en cas de doute.

