

## Export des exercices Mobilité de la hanche, niveau 2

### Flexion de hanche



Debout, décollez votre pied du sol puis ramenez activement votre le genou le plus proche possible du torse.

### Extension de hanche



Allongé sur le ventre, contractez la fesse pour décoller votre jambe du sol avec soit le genou plié soit le genou tendu.

### Abduction de hanche



Debout, décollez votre pied du sol puis écartez votre jambe sur le coté.

### Adduction de hanche



Debout, décollez votre pied du sol puis passez votre jambe tendue devant l'autre jambe en la croisant par devant. Pour varier, vous pouvez réaliser la même chose en croisant la jambe par derrière.

## Rotations de hanche



Décollez le pied du sol, tournez la jambe dans son ensemble vers l'intérieur (rotation externe de hanche) ou vers l'extérieur (rotation interne de la hanche).

## Circumduction de hanche



Debout, décollez une jambe et "dessinez" des cercles avec votre genou dans un sens puis dans l'autre.

## Glissé de pied au sol



Debout en appuie sur une jambe avec le genou fléchi, tendez l'autre jambe et réalisez des mouvements avec le pied dans différentes directions ou dessinez le plus grand cercle possible sur le sol avec le pied. Pour faire glisser votre pied plus facilement vous pouvez placer un morceau de tissu ou de papier sous votre pied.

## Dé-coaptation de hanche



Allongé sur le dos, les jambes fléchies et les pieds au sol, fixez une sangle en bas et en dehors de votre corps puis passez-la autour de votre cuisse le plus proche possible de votre hanche. Mettez la sangle en tension et tractez sur votre genou dans la direction opposée à la sangle. Pour varier vous pouvez réaliser la même traction à quatre pattes.