

## Export des exercices Stabilité de la hanche, niveau 1

### Fléchisseurs de hanche



Debout, coincez un élastique sous l'autre pied et attachez l'autre partie de l'élastique à votre cheville de la hanche à travailler puis décollez votre pied (ou attachez un poids au pied à travailler pour une résistance lestée) et ramenez votre genou le plus haut possible en le rapprochant du tronc.

### Extenseurs de hanche



Debout, coincez un élastique sous l'autre pied et attachez l'autre partie de l'élastique à votre cheville de la hanche à travailler puis décollez votre pied (ou attachez un poids au pied à travailler pour une résistance lestée) et tendez votre jambe vers l'arrière.

### Abducteurs de hanche



Avec un poids bracelet : placez un poids bracelet à la cheville, écartez la jambe sur le côté. Avec un élastique : coincez un élastique sous le pied et en passez l'élastique autour votre cheville de la jambe à faire travailler puis écartez votre jambe sur le côté. Avec un objet lesté au sol : faites glisser l'objet sur le sol en le poussant sur le côté avec le pied."

### Le coquillage



Allongé sur le côté, les jambes repliés, ouvrez le genou de la jambe du dessus vers le plafond pour renforcer vos abducteurs de hanche.

## Adducteurs de hanche



Avec un ballon : couché sur le dos avec les jambes repliées ou assis sur une chaise, placez un ballon entre vos genoux et essayez de l'écraser. Pour varier vous pouvez réaliser l'exercice avec les jambes tendues et le ballon entre vos pieds. Avec un élastique : Debout, coincez un élastique sous un pied et attachez l'élastique à votre cheville de la jambe à faire travailler, puis passez votre jambe tendue devant l'autre jambe en la croisant par devant. Vous pouvez aussi fixer l'élastique à l'extérieur de la jambe qui doit travailler. Avec un bracelet lesté : fixez le bracelet lesté au niveau de la cheville à faire travailler et croisez la jambe par devant l'autre.

## Copenhaguen adducteurs 1



Couché sur le côté de la jambe à faire travailler, l'autre jambe fléchis devant pour stabiliser le corps. Décollez du sol la jambe du bas.

## Rotateurs internes de hanche



Avec un bracelet lesté au niveau de la cheville, fléchissez la hanche à 90° puis réalisez une rotation interne de la hanche.

## Rotateurs externes de hanche



Avec un bracelet lesté au niveau de la cheville, fléchissez la hanche à 90° puis réalisez une rotation externe de la hanche.