

Export des exercices Mobilité de la hanche, niveau 1

Flexion de hanche



Allongé sur le dos ou assis, saisissez la cuisse au niveau du genou puis ramenez-la en direction de votre poitrine. Si le fait de rester strictement dans l'axe est difficile, vous pouvez écarter légèrement le genoux vers l'extérieur.

Extension de hanche



Vous pouvez réaliser ce mouvement soit sans appuie en étant debout, décollez le pied puis contractez la fesse pour amener le pied en arrière. Soit en appuie toujours debout en position de fente, translatez votre poids vers la jambe avant en fléchissant le genou pour réaliser une extension avec la jambe arrière.

Rotations de hanche



Soit allongé sur le dos, tournez le pied vers l'intérieur (rotation interne) puis vers l'extérieur (rotation externe). Soit debout, décollez le pied du sol, jambe tendue, tournez le pied vers l'intérieur (rotation interne) puis vers l'extérieur (rotation externe).

Abduction de hanche



Couché sur le dos, faites glisser la jambe sur le sol pour l'écarter du corps.

Adduction de hanche



Couché sur le dos, pliez la jambe opposée pour passer le pied par-dessus la jambe à faire travailler puis posez le pied au sol. Faites alors glisser la jambe à mobiliser sur le sol comme pour croiser encore plus les jambes.

Circumduction de hanche



Couché sur le dos ou assis, saisissez la cuisse au niveau du genou puis dessinez des cercles avec le genou dans un sens et dans l'autre.