

Export des exercices Stabilité de la hanche, niveau 2

Donkey kick



À quatre pattes, décollez un genou et réalisez une extension de hanche jambe fléchie ou tendue comme pour mettre un "coup de sabot" en gardant le bassin stable. Vous pouvez augmenter la difficulté de l'exercice en coinçant un élastique sous la main et au niveau du pied du côté à mobiliser (ou un bracelet lesté au niveau de la cheville).

Chien qui pisse



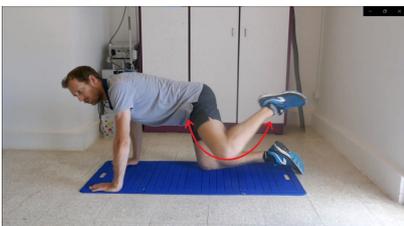
À quatre pattes, décollez un genou et réalisez une abduction de hanche jambe (écartez le genou) en gardant le bassin stable. Vous pouvez augmenter la difficulté de l'exercice en coinçant un élastique sous le genou opposé et au niveau du genou du côté à mobiliser (ou un bracelet lesté au niveau de la cheville).

Abducteurs de hanche contre un ballon contre le mur



Placez un ballon entre le mur et la face externe de votre genou avec la hanche à 90° puis poussez dans le ballon.

Cercle des jambes pour les fessiers



À quatre pattes ou couché sur le côté, décollez un genou, tendez la jambe (ou fléchissez là) et dessinez un cercle avec votre pied (ou votre genou) en gardant le bassin stable jusqu'à ce que vous sentiez les muscles des fesses travailler. Réalisez le mouvement dans les deux sens.

La torpille



Couché sur le côté, stabilisez-vous à l'aide du bras supérieur puis décollez les deux jambes en direction du plafond.

Copenhaguen adducteurs 2



En position de planche latérale avec la jambe supérieure plus haute que le tronc et un appui sous le genou, gainez le corps et montez la jambe inférieure contre la jambe supérieure.