Mobilité des hanches

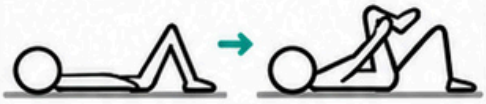
1. Deux genoux vers soi



Position de départ : genoux fléchis, pieds au sol.

Tirer les deux genoux vers soi avec les mains.

2. Un genou vers soi

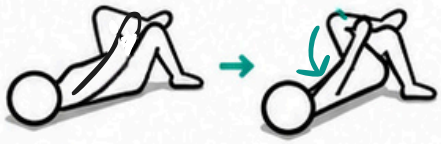


Position de départ : genoux fléchis, pieds au sol.

Tirer un genou vers soi avec les mains.

Alterner les côtés.

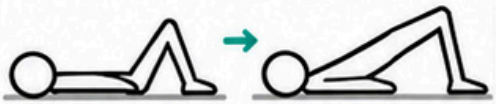
3. Étirement fessier couché



Position de départ : cheville posée sur le genou opposé, autre pied au sol.

Tirer le genou croisé en diagonale vers l'épaule opposée.

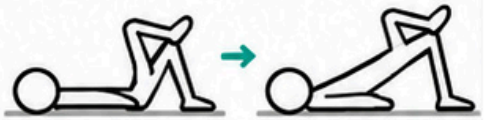
4. Pont sur deux pieds



Position de départ : genoux fléchis, pieds au sol.

Soulever le bassin jusqu'à l'alignement épaules-hanches-genoux.

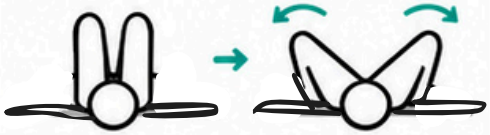
5. Pont sur un pied



Position de départ : cheville d'une jambe sur le genou opposé, autre pied au sol.

Soulever le bassin en gardant la cheville sur le genou.

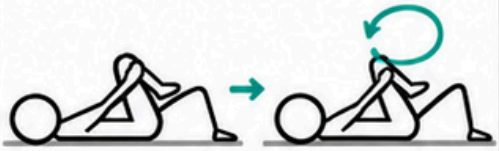
6. Ouverture des genoux



Position de départ : genoux fléchis, pieds au sol.

Laisser les genoux tomber vers l'extérieur de chaque côté.

7. Cercles du genou couché

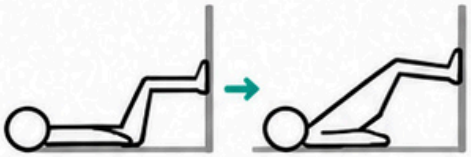


Tirer un genou vers soi avec les mains (autre pied au sol).

Faire des cercles avec le genou.

Dans les deux sens.

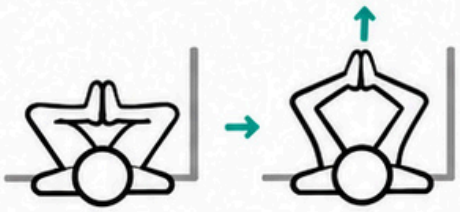
8. Pont avec pieds au mur



Position de départ : plantes des pieds au mur, hanches et genoux fléchis.

Soulever le bassin en poussant les pieds contre le mur.

9. Glisser les pieds au mur

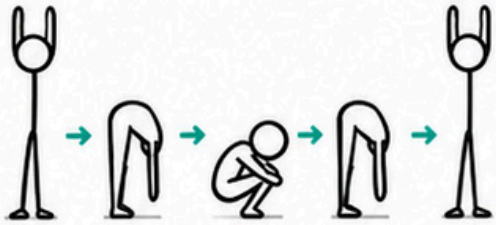


Position de départ : plantes des pieds ensemble au mur, genoux ouverts.

Glisser les pieds vers le haut en gardant les plantes des pieds ensemble.

Phanter des pieds ensemble.

10. Enrouler et dérouler le dos



Debout, bras au-dessus de la tête.

Se pencher vers l'avant (jambes tendues, selon sa mobilité).

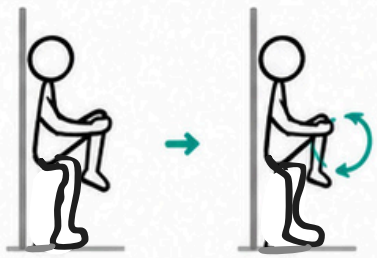
S'accroupir en enroulant le dos.

Redresser les jambes en gardant le dos arrondi.

Revenir debout, bras en haut.

Selon sa mobilité.

11. Cercles du genou debout

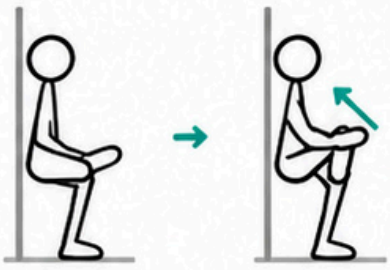


Position : debout, dos appuyé légèrement au mur, un genou levé et tenu avec les mains.

Faire des cercles avec le genou.

Dans les deux sens.

12. Étirement fessier debout



Position : dos contre le mur, un pied au sol (genou fléchi), cheville opposée sur le genou.

Tirer le genou croisé en diagonale vers l'épaule opposée.

Changer de côté.

Bouger sans douleur, dans son amplitude. | Source : Denis Fortier · www.youtube.com/@DenisFortier