

Mobilité des hanches - facile



Gagner en amplitude

Objectifs : gagner en amplitude dans le complexe lombo-pelvien.

Matériel : aucun.

Fréquence : 2 à 3 séances par semaine. 2 à 3 tours.

1. Exercices

Exercice 1: 90-90 body rotation

2x20 | S'asseoir au sol, jambes pliées à 90° (une jambe en rotation externe devant, une en rotation interne sur le côté). Tourner le tronc au maximum dans un sens, puis au maximum dans l'autre sens, tout en gardant les genoux collés au sol et les coudes à hauteur d'épaules.



Exercice 2: hurdle 90-90 to front

2x20 | S'asseoir en position de passage de haies avec la jambe avant pliée en 90-90. Engager activement la jambe arrière et la ramener devant soi en position tendue dans l'axe du corps. Éviter de frotter le sol et ne pas s'aider des mains. Puis ramener la jambe derrière en position de haies, sans frotter.



Exercice 3: Quatre pattes et lever de jambe au ciel

2x20 | Au sol à quatre pattes, lever une jambe dans le prolongement du dos, avec le pied vers le ciel et le genou à 90 degrés. Pousser le talon vers le ciel au maximum pour mobiliser activement les extenseurs de hanche, tout en stabilisant le bassin. Redescendre à hauteur du prolongement du dos.



Exercice 4: Hamstring unilateral stretch

2x15" | Se coucher sur le dos, saisir avec les deux mains la jambe sous le genou. Garder l'autre jambe tendue au sol. Ramener vers soi la jambe avec les deux mains, tout en voulant tendre la jambe au maximum vers le ciel. Tenir.



Exercice 5: Pelvis unilateral stretch

2x15" | Se coucher sur le dos, saisir avec les deux mains la jambe sur le haut du tibia. Garder l'autre jambe tendue au sol. Ramener vers soi le genou au plus proche du torse. Tenir.



Exercice 6: Adductors stretch

15" | En position assise, tendre les jambes vers le côté. Tendre les bras au centre en maintenant le dos le plus droit possible. Tenir.



Exercice 7: Glute bridge

20x | S'installer sur le dos les pieds proches des fessiers (1 pied d'écart), laisser les mains tendues au sol. Monter et descendre le bassin. En haut, le bassin doit faire une ligne droite avec les genoux et les épaules.



Exercice 8: Hurdler stretch

2x15" | S'installer en position de passage de haies, genou à 90 degrés, pied arrière replié et pointe du pied avant vers le ciel. Avancer les hanches et le bas du dos vers l'intérieur et l'avant. Tenir.

