

## **Réchauffement antérieur au renforcement d'amplitude de mouvements des hanches**

### **1. Transition alternée de hanche**

- En position assise, alterné vos hanches de droite à gauche.
- Lors des transitions garder vos genoux à une position de 90° degrés.
- Gardez vos mains en soutien derrière votre corps.
- Lors de ce mouvement vos talons doivent rester au même emplacement.

### **2. Mouvement actif du joint**

- En étant dans la pose du 5, incliné vous activement de l'avant à l'arrière
- Gardez une flexion dorsale des deux pieds.
- La posture du tronc doit rester droite lors de l'inclinaison avant et arrière.

### **3. Glute Bridge/Pont du Fessier**

- Couché sur le dos, main sur les hanches en gardant un pied au sol et un en l'air
- Tête reposée, élevé vos hanches en appuyant avec votre pied au sol.
- Vous pouvez effectuer ce mouvement autant de manière contrôlée que balistique

### **4. Transition de hanche alternée – Jambe Croisée**

- En position assise, tout en gardant votre cheville sur votre cuisse (pose du 4), alterner vos hanches de gauche à droite.
- Gardez votre genou avec la jambe au sol à une position de 90° degrés lors des transitions.
- Gardez vos mains en soutien derrière votre corps.
- Votre talon doit rester au même emplacement lors de ce mouvement.

### **5. Étirement actif du quadriceps et fléchisseur de hanches**

- Sur votre ventre, tenez une vos chevilles en contractant votre fessier
- Balancer délicatement de droite à gauche

## **Renforcement d'amplitude de mouvements des hanches**

### **1. Abduction & Adduction assise**

- Tenir un genou plier avec l'aide de vos deux mains.
- Gardez une posture stable et neutre durant l'exercice
- Levez la jambe non-plié à 5-6 pouces dans les airs
- Transférez cette jambe vers l'extérieur jusqu'à votre abduction maximale de votre hanche, puis déposez la au sol. (Durée de cette transition de 2 à 3 secondes)
- Relevez la jambe de 5 pouces et ramener la linéairement et recentrez à l'articulation de la hanche.

### **2. Ouverture de vos hanches intérieures et extérieures**

- Bougez seulement la jambe active et gardez le reste du corps stable et en contrôle.
- Levez la jambe jusqu'à ce qu'elle soit à un angle de 90° degrés en gardant l'autre jambe au sol.
- Ramenez votre jambe de manière contrôlée vers le sol.
- Retournez la jambe active parallèle à la jambe non-active.
- De retour au point initial, refaire le mouvement en sens contraire tout en gardant vos hanches et posture neutre et stable.

### **3. Abduction & Adduction à genoux**

- En gardant votre genou fléchi à 90° degrés, amenez votre genou dans une axe linéaire avec votre dos.
- Effectuez une rotation de votre hanche pour que votre pied soit à la même hauteur que votre genou.
- Ramenez votre jambe à la position de départ de manière contrôlée.
- De la position de départ, effectuez la rotation vers l'extérieur avec la jambe active initiale.

### **4. Abduction & Adduction avec jambe en extension**

- En gardant votre jambe en extension, amenez votre jambe dans une axe linéaire avec votre dos.
- Effectuez une rotation de votre hanche pour placez votre pied au sol dans le même axe que votre genou de la jambe non-active.
- Ramenez votre hanche à la position précédente en levant votre jambe dans l'axe de votre genou de la jambe non-active.
- Effectuez une rotation interne pour repositionnez votre jambe dans l'axe linéaire de votre dos.