

Exercices : assouplissement et renforcement de la hanche



Exercice no 1:

Couché sur le dos.

Amenez avec les mains une jambe vers soi.

Tenir 5 secondes

Même exercice avec l'autre jambe.

Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



Exercice no 2:

Couché sur le dos.

Avec une ou deux mains, amenez un genou vers l'épaule opposé.

Sentez l'étirement aux fessiers.

Tenir 5 secondes.

Même exercice avec l'autre jambe.

Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



Exercice no 3:

Couché sur le dos, les deux jambes pliées.

Croisez la jambe droite sur la gauche.

Avec les deux mains à la cuisse gauche, amenez les jambes vers soi et **sentez l'étirement aux fessiers.**

Tenir 5 secondes.

Même exercice, la jambe gauche croisée sur la droite.

Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.

**Exerce no 4:**

Couché sur le dos.
Écartez une jambe vers l'extérieur.
Sentez l'étirement à l'intérieur de la cuisse.
Maintenez l'étirement 5 secondes.
Répétez 10 fois.
Progressez jusqu'à 30 fois.
Répétez avec l'autre jambe.

**Exercice no 5:**

Couché sur le dos.
Pliez une jambe, puis écartez-la vers l'extérieur,
comme à la photo de droite.
Tenez 5 secondes, répétez 10 fois.
Répétez avec l'autre jambe.

Progressez jusqu'à 30 fois.

**Exercice no 6:**

Couché sur le dos.
À l'aide d'une serviette, amenez une jambe tendue vers soi.
Sentez l'étirement à la cuisse et au mollet en arrière du
genou.
Tenir 5 secondes.
Même exercice avec l'autre jambe.

Répétez 10 fois

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.

**Exercice no 7:**

Debout, les mains en appui sur une chaise ou le mur.
Soulevez la jambe droite et maintenez la position
quelques secondes.
Répétez avec la jambe gauche.
Répétez 10 fois.

Progressez jusqu'à 30 fois.



Exercice no 8:

Debout en appui sur une chaise ou le mur.
 Amenez la jambe tendue vers l'arrière.
 Tenez la position 5 secondes.
 Répétez 10 fois.
 Refaire avec l'autre jambe.

Progressez jusqu'à 30 fois



Exercice no 9:

Debout, la main gauche en appui (chaise ou comptoir).
 La jambe droite est croisée en arrière de la gauche.
 Penchez vers la gauche et sentez l'étirement à droite (flanc, hanche, cuisse).
 Tenez 5 secondes.
 Refaites le même exercice avec la jambe gauche croisée en arrière de la droite.

Répétez 10 fois.
 Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



(le coussin sous la cuisse n'est pas nécessaire)

Exercice no 10:

Couché à plat ventre.
 À l'aide d'une courroie ou d'une ceinture fixée à la jambe (ou de votre main).
 Pliez la jambe sentez l'étirement au devant de la cuisse.
 Tenez 5 secondes, répétez 10 fois.

Répétez avec l'autre jambe.
 Progression: répétez jusqu'à 30 fois.



Exercice no 11:

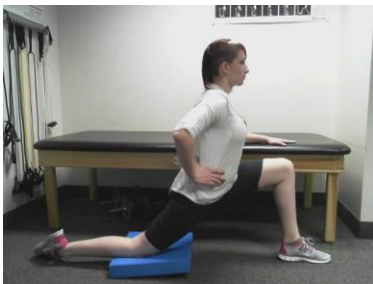
Debout, la main gauche en appui (chaise ou comptoir).
 Contractez les abdominaux pour stabiliser le bassin.
 La jambe droite est pliée à l'aide de la main droite.
 Tenez 5 secondes.
 Sentez l'étirement à l'avant de la cuisse.
 Refaites le même exercice avec la jambe gauche.
 Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



Exercice no 12:

Debout, le pied droit en appui sur une chaise.
 Ayez un bon écart entre les deux pieds.
 Maintenez contractés les abdominaux pendant l'exercice pour stabiliser le bassin.
 Déplacez-vous vers l'avant.
 Sentez l'étirement vers le haut de la cuisse gauche.
 Tenez 5 secondes.
 Faites le même exercice avec le pied gauche en appui.
 Répétez 10 fois. Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



Exercice no 13:

Un genou au sol protégé par un coussin.
 Une main en appui sur une table pour l'équilibre.
 L'autre jambe est portée bien en avant pour amener un grand écart.
 Les abdominaux sont maintenus contractés pour stabiliser le bassin.
 Sentez l'étirement en haut de la cuisse vers l'aîne.

Tenez 5 secondes, répétez 10 fois, progressez jusqu'à 30 fois.



Exercice no 14:

Couché sur le dos, jambes allongées.
 Tournez une jambe vers l'intérieur comme à la photo.
 Tenez la position 5 secondes, répétez 10 fois.
 Refaire avec l'autre jambe.

Progressez jusqu'à 30 fois.



Exercice no 15:

Couché sur le côté, les jambes légèrement pliées.
 Soulevez la jambe du dessus en gardant les pieds en contact ensemble.
 Gardez la position 5 secondes.
 Le retour se fait lentement pendant 10 secondes.

Répétez 10 fois.

Progression : augmentez jusqu'à 30 répétitions.

**Exercice no 16:**

Couché sur le côté, jambes pliées, soulevez le pied du dessus vers le haut en gardant les genoux en contact. Gardez la position 5 secondes. Le retour se fait lentement pendant 10 secondes.



Répétez 10 fois.

Progression : augmentez jusqu'à 30 répétitions.

**Exercice no 17:**

Couché sur le côté, la jambe du dessous pliée, la jambe du dessus reste allongée. Soulevez la jambe du dessus vers le haut. Gardez la position 5 secondes. Le retour se fait lentement pendant 10 secondes.

Répétez 10 fois.

Progression : augmentez jusqu'à 30 répétitions.

**Exercice no 18:**

Couché sur le côté, la jambe du dessus pliée et le pied en appui. Soulevez la jambe du dessous vers le haut. Gardez la position 5 secondes. Le retour se fait lentement pendant 10 secondes.

Répétez 10 fois.

Progression : augmentez jusqu'à 30 répétitions.

**Exercice no 19:**

Couché sur le ventre sur une table, les deux pieds sont en contact au sol. Soulevez une jambe tendue vers le haut. Gardez la position 5 secondes. Le retour se fait lentement pendant 10 secondes.

Répétez 10 fois.

Progression : augmentez jusqu'à 30 répétitions.



Exercice no 20:

Assis, avec un ballon ou une serviette roulée entre les jambes au-dessus des genoux.

Écrasez et tenir 5 secondes.

Répétez 10 fois.

Progression : augmentez jusqu'à 30 fois.



Exercice no 21:

Couché sur le dos les jambes pliées, ou encore assis. Une ceinture ou un serviette entoure les cuisses.

Poussez vers l'extérieur comme pour écarter les cuisses.

Tenir 5 secondes, répétez 10 fois. Progressez jusqu'à 30 répétitions.



Exercice no 22:

Couché sur le dos, soulevez les fesses.

Gardez la position 5 secondes.

Le retour se fait lentement pendant 10 secondes.

Répétez 10 fois.

Progression : augmentez jusqu'à 30 répétitions.



Exercice no 23:

Couché sur le dos, étendez une jambe.

Soulevez les fesses.

Gardez la position 5 secondes.

Le retour se fait lentement pendant 10 secondes.



Répétez 10 fois.

Progression : augmentez jusqu'à 30 répétitions.



Exercice no 24:

Couché sur le côté, jambes pliées.
Installez une bande élastique au-dessus des genoux.
Gardez les pieds en contact et soulevez la jambe du dessus.

Gardez la position 5 secondes.

Le retour se fait lentement pendant 10 secondes.

Répétez 10 fois.

Progression : augmentez jusqu'à 30 répétitions.



Exercice no 25:

Couché sur le côté, jambes étendues.

Installez une bande élastique au-dessus des genoux.

Soulevez la jambe du dessus.

Gardez la position 5 secondes.

Le retour se fait lentement pendant 10 secondes.

Répétez 10 fois.

Progression : augmentez jusqu'à 30 répétitions



Exercice no 26:

Fixez une bande élastique aux pieds.

Couché sur le dos, jambes étendues.

Amenez une jambe vers le haut du corps.

Gardez la position 5 secondes.

Le retour se fait lentement pendant 10 secondes.

Répétez 10 fois. Refaite de l'autre jambe.

Progression : augmentez jusqu'à 30 répétitions



Exercice no 27:

Assis sur une table ou une chaise.

Fixez une bande élastique à une jambe puis à la patte de table ou de chaise.

Amenez la jambe vers le haut et l'intérieur.

Gardez la position 5 secondes.

Le retour se fait lentement pendant 10 secondes.

Répétez 10 fois.

Même exercice avec l'autre jambe.

Progression : augmentez jusqu'à 30 répétitions.



Exercice no 28:

Assis sur une table ou une chaise.
 Fixez une bande élastique à une jambe et à la patte de table ou de chaise (ou à l'autre jambe).
 Amenez une jambe vers le haut et l'extérieur.
 Gardez la position 5 secondes.
 Le retour se fait lentement pendant 10 secondes.

Répétez 10 fois.

Même exercice avec l'autre jambe.

Progression : augmentez jusqu'à 30 répétitions.



Exercice no 29:

Debout, les mains en appui sur une chaise.
 Fixez une bande élastique à un meuble et à la jambe.
 Amenez la jambe tendue vers l'arrière.
 Tenez 5 secondes.
 Le retour se fait lentement pendant 10 secondes.
 Répétez 10 fois.
 Même exercice avec l'autre jambe.

Progresser le nombre de répétitions jusqu'à 20 fois.



Exercice no 30:

Debout en appui d'une main.
 Prenez la position de départ de la photo de gauche.
 La jambe tire sur l'élastique et l'amène vers la position comme à la photo de droite.
 Tenez 5 secondes; le retour se fait lentement pendant 10 secondes, répétez 10 fois.
 Même exercice avec l'autre jambe.

Progresser jusqu'à 20 fois.



Exercice no 31:

Debout en appui d'une main.
 Prenez la position de départ de la photo de gauche.
 La jambe tire sur l'élastique et l'amène vers la position comme à la photo de droite. Tenez 5 secondes.
 Le retour se fait lentement pendant 10 secondes.
 Répétez 10 fois.
 Même exercice avec l'autre jambe.

Progresser jusqu'à 20 fois



Exercice no 32:

Debout en appui d'une main.

Prenez la position de départ de la photo de gauche.

La jambe tire sur l'élastique et l'amène vers la position comme à la photo de droite.

Tenez 5 secondes.

Le retour se fait lentement pendant 10 secondes.

Répétez 10 fois.

Même exercice avec l'autre jambe.

Progresser jusqu'à 20 fois



Exercice no 33:

Debout face à un tabouret ou une marche d'escalier. Montez à l'aide de la jambe droite, comme sur la photo ci-contre.

Descendez, toujours à l'aide de la droite.

Répétez 10 fois.

Répétez le même exercice avec la jambe gauche.

Progresser en augmentant le nombre de répétitions.



Exercice no 34 :

Debout les mains sur un meuble ou un comptoir pour assurer l'équilibre si nécessaire.

Fléchissez les jambes comme à la photo ci-contre.

Répétez 10 fois.

Progression, augmentez le nombre de répétition, ou faites l'exercice d'une seule jambe.



Exercice no 35 :

Debout, imaginez que vous êtes au centre d'une horloge, faisant face à 12 heures (midi).

Amenez la jambe droite à midi en effectuant une légère flexion au genou et à la hanche, puis retour à la position de départ.

Refaites le même exercice en direction de 1 heure, puis 2, 3, 4, 5, et 6 heures.

Même exercice avec la jambe gauche vers midi, 11 heures, 10, 9, 8, 7 et 6 heures.

Progression : augmentez l'amplitude de flexion du genou et de la hanche.