

Notes :

1 Extension/rotation thoracique

Couchez-vous sur le côté avec la jambe du dessus fléchie, le genou sur un objet pour garder le bassin aligné, et celle du dessous allongée.

Les deux mains sont ensemble devant vous à la hauteur des épaules.

Tout en gardant la main du dessous contre le sol, roulez le bras du dessus vers la tête et ensuite vers l'arrière dans un mouvement circulaire jusqu'au dos sans décoller la main du sol.

Revenez lentement à la position initiale en suivant le même mouvement au retour.



Séries: 1 Réps: 10 / côté

2 Jambe et bras opposé

Placez-vous à quatre pattes avec les genoux directement sous les hanches et les mains directement sous les épaules.

Le dos est en position neutre (légèrement arqué) et le menton est rentré.

Contractez les abdominaux et les dorsaux légèrement puis levez un bras et la jambe opposée sans bouger ou tourner le tronc ou le bassin.

Pensez à aller porter le bras loin devant et la jambe loin derrière.

Redescendez la jambe et le bras au sol et répétez avec l'autre jambe et le bras opposé.



Séries: 2 Réps: 5 / côté

3 Stabilisation du tronc

Couchez-vous et attachez un élastique à la cheville et tenez l'autre extrémité dans la main opposée. Pliez les genoux et les hanches à 90 degrés et levez les bras vers le plafond. Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (entre-jambe) 20 à 30% de la contraction maximale. Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous descendez une jambe en l'allongeant et descendez le bras opposé par-dessus la tête en tirant l'élastique. Juste avant de toucher le sol, ramenez la jambe et le bras en position de départ et répétez.



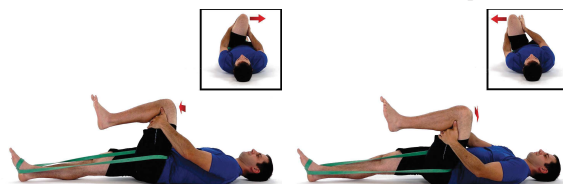
Séries: 2 Réps: 5 / côté

4 Mobilisation de la hanche postérieure

Couchez-vous sur le dos avec la hanche fléchie à 90 ° et avec un élastique placé dans le creux de la hanche.

Placez l'autre bout de l'élastique autour du pied contraire, puis dépliez la jambe afin de mettre l'élastique sous tension.

À l'aide des bras, mobilisez doucement la hanche de chaque côté pour aller créer un étirement à différents endroits de la hanche.



Séries: 1 Réps: 10

5 Mobilisation de hanche à 4 pattes, jambes larges



Débutez à quatre pattes (sur les coudes) avec les pieds tournés vers l'extérieur ou pointés derrière.
Étirez une jambe sur le côté.
Reculez lentement vos fesses en gardant le dos plat pour sentir un étirement dans les hanches.
Revenez vers l'avant pour relâcher l'étirement puis répétez.

Séries: 1 Réps: 10

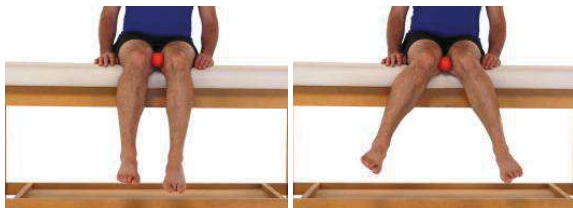
6 Mobilisation de hanche à 4 pattes, une jambe en abduction



Débutez à quatre pattes avec les pieds tournés vers l'extérieur ou pointés derrière.
Étirez une jambe sur le côté.
Reculez lentement vos fesses en gardant le dos plat pour sentir un étirement dans les hanches.
Revenez vers l'avant pour relâcher l'étirement puis répétez.

Séries: 1 Réps: 10

7 Rotation médiale hanche



Assoyez-vous en laissant pendre vos pieds.
Joignez vos genoux et écartez vos pieds loin l'un de l'autre autant que vous le pouvez.
Ramenez vos pieds au centre.
Pour progresser, répétez avec un élastique autour de vos chevilles.

Séries: 1 Réps: 10

8 Rotation externe de hanche



Tenez-vous debout.
Soulevez le pied du sol et fléchissez le genou légèrement.
Sans bouger le tronc, tournez la jambe vers l'extérieur.
Revenez en position initiale.
Ne tournez pas le tronc.
Ne précipitez pas le mouvement.

Séries: 2 Réps: 5/côté

9 Ischio-jambiers excentrique



Couchez-vous sur le dos avec les talons sur un ballon suisse.
Faites rouler le ballon vers vos fesses sans résistance.
Levez le bassin puis soulevez la jambe saine du ballon.
Étendez le genou de la jambe atteinte afin de ramener le ballon à sa position initiale.
Répétez.

Séries: 2 Réps: 5/côté

10 Adduction hanche



Couchez-vous sur le côté avec la jambe du dessous (atteinte) allongée et la jambe du dessus fléchie devant avec le pied à plat au sol.
Mettez votre main sur le bassin afin de le maintenir stable.
Levez la jambe du dessous vers le plafond sans que le bassin bouge en la gardant allongée. Les orteils et la rotule pointent vers l'avant pendant le mouvement.
Redescendez la jambe à la position initiale et répétez.

Séries: 2 Réps: 5/côté

11 Sortir la jambe avec élastique



Placez un élastique autour des cuisses, juste au-dessus des genoux. Effectuez un squat tout en amenant les hanches en arrière, en élevant la poitrine et en contractant les abdominaux. Tenez-vous sur une jambe et levez une jambe en arrière et sur le côté. Le genou de la jambe d'appui doit rester centré, au-dessus du pied, en tout temps. Vous devez être en mesure de voir vos orteils durant tout le mouvement. Répétez l'exercice de l'autre côté.

Séries: 2 Réps: 5/côté

12 Fente multidirectionnelle (avant-diagonal-côté)



Placez-vous debout les pieds à la largeur des hanches. Faites un pas vers l'avant en position de fente avant (90 degrés aux hanches et genoux) sans que le genou avant dépasse le pied. Déposez le talon au sol en premier et maintenez la rotule alignée avec le deuxième orteil. Repoussez-vous en position debout en poussant avec le talon. Répétez en oblique à 45 degrés de la première fente avant et sur le côté selon les mêmes directives. Recommencez avec l'autre jambe si indiqué.

Fréq: 2x / côté

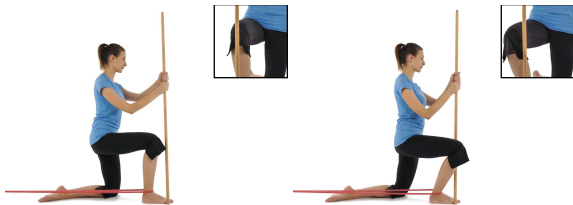
13 Toucher les orteils, 1 jambe



Tenez-vous debout sur une jambe et penchez-vous vers l'avant en pliant à la hanche et en gardant le bas du dos droit. Touchez ou tentez de toucher le plancher et utilisez les ischio-jambiers pour vous redresser et revenir à la position de départ. Gardez bien le genou aligné avec la hanche et le pied puis gardez les deux cotés du bassin et du bas du dos parallèles avec le sol lorsque vous fléchissez vers l'avant.

Séries: 2 Réps: 5/côté

14 Mobilisation dorsiflexion de cheville



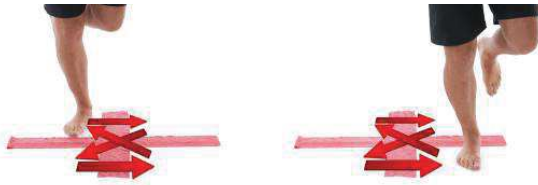
Tenez-vous sur un genou avec une sangle ou élastique attaché solidement derrière vous et passant autour de la cheville afin d'exercer une traction postérieure sur l'avant de la cheville. Placez un bâton verticalement tout juste à côté de votre petit orteil afin qu'il serve de guide.

Amenez votre genou vers l'avant afin de faire la flexion dorsale de la cheville. Faites des mouvements contrôlés et répétés.

Assurez-vous de ne pas décoller pas le talon du sol an avançant le genou.

Séries: 1 Réps: 5/ côté Tenir: 3-4 sec

15 Sauts sur un pied



Tracez une croix au sol.

Placez-vous sur un pied et sautez en croisé dans les quatre coins de la croix en contrôlant le genou et la cheville lors de l'atterrissage (rotule alignée au 2ième orteil et aucun mouvement latéral du genou).

Durée: 20 sec / pied