

Notes:

6. Étirement Fessiers



- Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et placez un pied (côté atteint) sur le genou opposé.
- Agrippez l'arrière de la jambe qui est sur le sol avec les mains et tirez-la vers vous jusqu'à la sensation d'étirement.
- Maintenez la position et relâchez.
- NOTE: Poussez sur le genou pour augmenter l'étirement.
- ALTERNATIVE: Couchez-vous devant un mur et utilisez le mur pour pousser votre pied s'il est difficile de rejoindre l'arrière de la jambe avec vos mains.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

7. Rouleau Fessiers



- Déposez votre rouleau sur le plancher et placez-vous en position de figure 4 (cheville sur le genou opposé) de sorte que la fesse à étirer est appuyée sur le rouleau.
- Pendant l'étirement, roulez la fesse de la jambe qui est sur le genou opposé sur le rouleau avec un roulement avant / arrière à partir du haut du bassin vers le bas de la fesse. Maintenez les abdominaux activés et le dos droit pendant l'exercice.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

8. Stabilisation Flexion



- Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis et le dos en position neutre (légèrement arqué).
- 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.
- Levez une jambe vers votre ventre et agrippez le genou afin de le maintenir en place.
- Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous soulevez légèrement l'autre jambe du sol en gardant le dos et le bassin immobile.
- Revenez lentement à la position initiale en descendant les jambes une à la fois et répétez la séquence en débutant avec l'autre jambe.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

9. Stabilisation Flexion



- Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis et le dos en position neutre (légèrement arqué).
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril. Levez une jambe vers votre ventre le plus haut possible sans la tenir.
- Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous soulevez légèrement l'autre jambe du sol en gardant le dos et le bassin immobile.
- Revenez lentement à la position initiale en descendant les jambes une à la fois et répétez la séquence en débutant avec l'autre jambe.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

10. Stabilisation SLR actif



- Couchez-vous sur le dos, jambes allongées et le dos en position neutre (légèrement arqué).
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril.
- Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous levez légèrement une jambe vers le haut sans la plier tout en gardant le dos et le bassin immobile.
- Revenez lentement à la position initiale et répétez en débutant avec l'autre jambe.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.