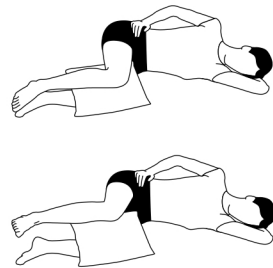


# Exercices pour les hanches

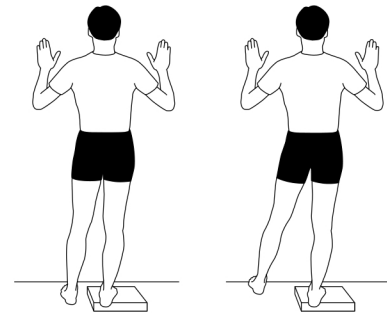
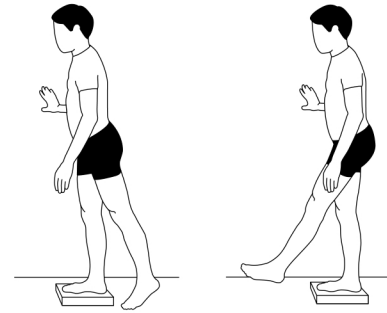
## La hanche

La hanche peut nous donner bien des soucis à mesure que l'on prend de l'âge. Elle est l'une des articulations sur lesquelles s'effectuent le plus d'interventions chirurgicales. Il est d'autant plus important d'entretenir sa mobilité. Le premier exercice renforce, le deuxième mobilise et le troisième allonge les muscles pelviens et fessiers.



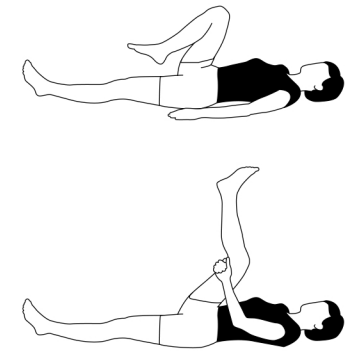
*Position de départ:* Position en chien de fusil, tête posée au creux du bras, un coussin entre les genoux. La main libre pousse doucement le bassin vers le bas, de façon à stabiliser la colonne.

*Mouvement:* Lentement, effectuez de petits mouvements vers le haut et le bas avec la jambe supérieure. Répétez l'exercice 10 à 15 fois, puis changez de côté.



*Position de départ:* Debout, en appui contre un mur. La jambe «valide» est posée sur un bottin ou sur un plot. L'autre jambe pend librement sur le côté.

*Mouvement:* Balancez votre jambe d'avant en arrière et de gauche à droite pendant au moins une minute. L'exercice est particulièrement bénéfique après une station debout ou assise prolongée.



*Position de départ:* Position allongée sur le dos, jambes allongées.

*Mouvement:* Levez une jambe, attrapez votre cuisse et, avec l'aide de vos bras, tirez votre jambe vers vous (dans la mesure où l'articulation de votre hanche l'autorise). L'autre jambe reste allongée au sol. Sans modifier l'angle formé par votre tronc et la cuisse tâchez alors de tendre le genou. Tenez pendant 2 à 3 respirations, changez de côté.