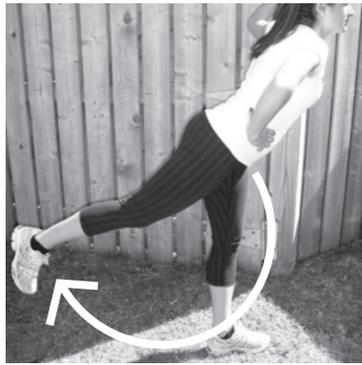
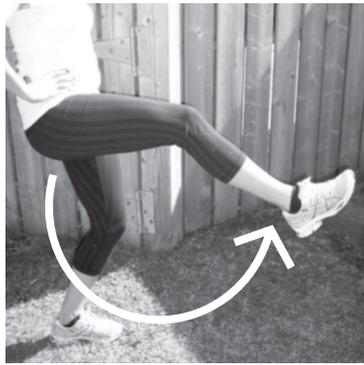


Amplitude de mouvements et échauffement de la hanche

- Faire 15 répétitions.
- Environ 3 fois par jour.
- Exercices utilisés comme échauffement avant le sport.
- Se tenir en équilibre sur un pied en prenant appui sur une surface stable.



Flexion-extension

- Déplacer la jambe vers l'avant et l'arrière.



Abduction-adduction

- Déplacer la jambe vers l'intérieur et vers l'extérieur.



Rotation interne-externe

- Plier le genou à 90°.
- Déplacer le pied vers l'intérieur et vers l'extérieur.

Amplitude de mouvements et échauffement de la colonne thoracique, lombaire et sacro-iliaque

- Faire 15 répétitions.
- Environ 3 fois par jour.
- Exercices utilisés comme échauffement avant le sport.



Flexion - extension

- Incliner le tronc vers l'avant et vers l'arrière.
- Garder une légère flexion au niveau des genoux.



Flexion latérale

- Incliner le tronc vers la gauche et vers la droite.



Rotation

- Tourner le tronc vers la gauche et vers la droite.
- Garder les hanches stables.