



EXERCICES REHABILITATION HANCHE

*** Faire les 6 exercices: commencez par 6 répétition 1 à 2 fois / jours.
 Progression : augmenter le nombre de répétitions selon la tolérance.

Short arc abduction



1- Courte abduction

Hip Flexion/ Extension



2- flexion de la hanche

Long Arc Hip Abduction



- Hip abductors
- Pelvic control
- CORE stability
- Dynamic flexibility of Hip Adductors

3 – grande abduction

Bicycle



4- bicyclette

Circles: Clockwise/ counterclockwise



**5- 6
 (cercle sens horaire / anti-horaire)**