

## Mobilité BASICS FOOT- récupération

### 1 - Le pretzel / mobilité de la hanche



- Assis sur le sol avec 1 jambe devant vous, pliée à 90 degrés (voir photo). L'autre jambe pointant vers l'arrière également pliée à 90 degrés. Le torse doit être droit avec la ligne médiane de la poitrine en ligne avec le haut de la jambe avant. Inclinez-vous vers l'avant en rapprochant le torse vers le genou avant, jusqu'à ce que vous sentiez un étirement confortable dans la cuisse, partie externe postérieure.

### 2 - Squat to Hips up mobility



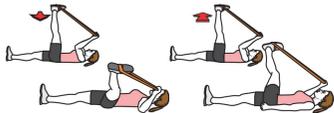
- Pliez à la taille, tenir vos pieds sous vos gros orteils. Les bras tendus, à l'intérieur de vos genoux, déplacez vos hanches vers vos chevilles et soulevez votre poitrine. Ensuite, rentrez votre menton et essayez de redresser vos jambes, continuez à tenir vos orteils. Bon échauffement pour les Squats et les Deadlifts quand ils sont effectués dynamiquement. Idéal pour ouvrir les hanches et relâcher les muscles ischio-jambiers si l'étirement est maintenu plus longtemps.

### 3 - Supine Unilateral Hip Mobilization



- Coucher sur le dos, les genoux dans un angle d'environ 90°. Tout en maintenant un genou sur le côté, laisser tomber l'autre genou sur le côté et le ramener dans sa position initiale et répéter. Faire quelques répétitions et répéter avec l'autre jambe.

### 4 - Mobilisation hanche avec ruban



- Coucher sur le dos, placer un ruban (ou serviette) autour de votre pied. Avec l'aide du ruban, maintenir la jambe perpendiculaire au sol le plus possible tandis que l'autre jambe demeure étendue sur le sol. Avec l'aide du ruban, déplacer la jambe vers la droite et vers la gauche en la gardant alignée avec la hanche.

### 5 - Levée de jambe assistée sur rouleau



- Fléchir votre hanche à environ 90° ou autant que vous pouvez, mais en gardant la jambe droite retenue par la serviette ou ruban (tirer pour garder votre tronc tendu). Monter et redescendre la jambe opposée sur le rouleau. Garder le dos droit et vos abdos contractés.

### 6 - Tuck Back to Up 3



- Débuter à 4 pattes (genoux au sol). S'accroupir en amenant les fessiers vers les talons. Remonter en faisant un grand pas vers l'avant et en levant le bras opposé de la jambe avant (tourner les épaules). Retourner à la position de départ et répéter de l'autre côté.

### 7 - Plank to Downward Dog



- Débuter en position de planche. Lever les fesses en poussant sur les bras. Maintenir la position en gardant les bras alignés avec le corps. Garder le dos droit et les abdos contractés.

### 8 - Cobra un genou au sol



- Un genou au sol, avancez le pied opposé au sol. Pousser les hanches vers l'avant et reculer les épaules légèrement vers l'arrière tout en allongeant les bras vers le haut pour bien étirer le quadriceps. Garder les abdos contractés.

### 9 - Retournement assis



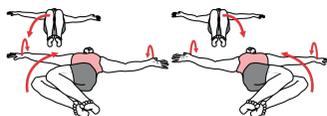
- Assis au sol, les jambes ouvertes, tendues ou fléchies. • Effectuer un mouvement de rotation de tout le corps en initiant le mouvement par le regard ou la bouche. • Puis la tête tourne, ce qui entraîne le bassin et les jambes en rotation (l'une externe et l'autre interne). • Le tronc reste bien dans son axe, posture érigée. • Prendre appui avec les mains au sol dans un premier temps puis pratiquer sans les mains (bras en « danseuse » devant soi). • Alternier d'un côté à l'autre.

### 10 - Rocking Animal Flow



- En position quadrupède, dans un mouvement continu et contrôlé, balancer vers l'avant et vers l'arrière tout en exécutant une extension et une flexion de la nuque.

### 11 - Hook Lying Trunk Rotation



- Coucher sur le dos, bras écartés en croix au sol, une main tournée vers le sol, l'autre vers le haut, les deux jambes fléchies, talons au sol (chevilles à 90°). Effectuer une inclinaison des genoux, sans bouger le haut du dos, du côté de la main tournée vers le sol, puis revient en position neutre avant de passer de l'autre côté en inversant la position des mains.

### 12 - Mobilisation genou sur le dos



- Tirer la jambe en tenant l'arrière du genou. Faire des extensions et des flexions du genou.

### 13 - 4 pattes rotation extension tronc



- À 4 pattes, placer une main derrière la tête. Tourner le corps en dirigeant le coude vers le ciel, redescendre le coude vers le genou opposé tout en tournant les épaules.

### 14 - Rotation thoracique avec rotation épaule



- Couché sur le côté, la jambe inférieure droite, la jambe supérieure fléchie à 90 degrés soutenue par un rouleau en mousse. Le bras supérieur commence devant vous, le bras du bas peut être sur le genou comme indiqué ou sous la tête pour soutenir le cou. Garder le bras du haut droit, faire traverser le bras dans un cercle complet, en même temps tourner le tronc, en amenant l'omoplate supérieure aussi près du plancher que possible, mais confortable. Retourner à la position de départ et répéter.

### 15 - Rotation thoracique prisonnier mur



- En position de fente genoux au sol, tenter de rapprocher au maximum la jambe de devant près du mur. Mettre les mains derrière la tête (ne pas croiser les mains) et tenter de dessiner un arc de cercle jusque derrière vous en expirant. Revenir en position neutre.

### 16 - Scorpion au sol / Extension et rotation du tronc



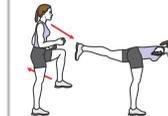
- Tout en gardant les épaules contre le sol, soulevez le pied droit vers le haut et le côté gauche en contractant vos fessiers afin qu'il touche à la main gauche - La hanche droite peut soulever du sol, le genou est légèrement plié et les orteils sont pointés - Alternier

### 17 - Quadrupède flexion genoux hanches



- À 4 pattes, fléchir les hanches en descendant le corps vers le sol. Garder le dos droit et les abdos contractés.

### 18 - Genou levé à arabesque



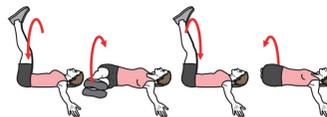
- Débuter en levant le genou à la hauteur de la hanche. Descendre le corps vers l'avant pour prendre une position arabesque (bras en croix). Maintenir la position et répéter le mouvement. Dos droit et abdos contractés.

### 19 - Étirement en torsion jambe croisée



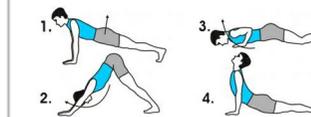
- Couché sur le dos, les bras étendus de chaque côté, déposer le pied du côté opposé à environ la hauteur de la hanche. Garder le haut du corps au sol.

### 20 - Rotation du tronc sur le dos jambes verticales



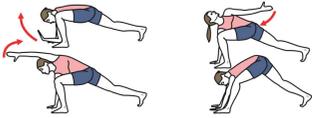
- Couché au sol, bras en croix au sol, maintenir les jambes à la verticale. Descendre les jambes d'un côté et de l'autre vers le sol. Garder les abdos contractés.

### 21 - Étirement du corps - Hindu



- Rouler le corps vers l'avant et vers le haut pour bien allonger la tête en poussant sur les bras

### 22 - World Greatest Stretch 1



- Débuter en position écart, genou avant à environ 90°. Toucher le sol avec votre coude du côté de la jambe avant. Faire un grand demi-cercle avec le bras en extension tout en gardant les épaules dans l'axe du bras, suivez votre main des yeux. Revenir en position de départ en faisant le mouvement inverse et en déposant vos 2 mains au sol. Maintenir la position et lever le bassin. Répéter le mouvement de l'autre côté.

### 23 - Bhujangasana



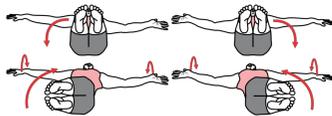
- Lever la tête vers le haut en regardant vers le ciel - Pousser lentement sur les bras en gardant les hanches au sol

### 24 - Étirement du corps



- Bien allonger les bars - Garder les jambes droites - Garder la tête entre les bras

### 25 - Hook Lying Trunk Rotation 90/90



- Coucher sur le dos, bras écartés en croix au sol, une main tournée vers le sol, l'autre vers le haut, les deux jambes fléchies (hanches et genoux à 90°). Effectuer une inclinaison des genoux, sans bouger le haut du dos, du côté de la main tournée vers le sol, puis revient en position neutre avant de passer de l'autre côté en inversant la position des mains.

### 26 - Bretzel Stretch



- Commencer couché sur le dos. Apporter les deux genoux vers la poitrine ensuite tourner le bassin d'un côté. Apporter le genou supérieur vers la poitrine et reculer la jambe du dessous. Agripper le genou du dessus avec la main opposé et le pied de la jambe arrière avec l'autre main. Essayer de déposer les deux omoplates au sol et travailler la rotation thoracique au lieu de la région lombaire. Respirer profondément pour faciliter la détente du corps et la rotation.