Exercice pour assouplir ses hanches avec un partenaire

Dans cette vidéo vous allez découvrir un exercice permettant d’assouplir l’articulation de vos hanches avec l'aide d'un partenaire.

Vérifiez, au préalable, votre aptitude physique auprès d'un médecin.

Pratiqué régulièrement, cet exercice vous permettra de préserver la souplesse des muscles du bas du dos et de prévenir tout blocage ou douleurs dorsales.

Pour le réaliser vous aurez besoin d’un tapis de sol.

Cet exercice se décompose en deux étapes: le positionnement, puis le mouvement.

Premièrement, le positionnement.

Afin de vous allonger sur le tapis en toute sécurité, vous pouvez visualiser la vidéo intitulée "S'allonger avec précaution sur un tapis de sol". Allongez-vous sur le dos avec les jambes fléchies et les bras le long du corps.

En tant que partenaire : installez vous à genoux à côté de l’aidé.

Saisissez une jambe de l’aidé par le genou et la cheville.

Deuxièmement, le mouvement.

En tant que partenaire: c’est vous qui allez diriger ce mouvement avec vos mains.

Ramenez lentement et délicatement le genou de l’aidé en direction de sa poitrine, pendant que l’aidé allonge son autre jambe.

Communiquez entre vous sur les sensations ressentis par l’aidé pour veiller à ne pas lui faire mal.

En tant qu’aidé: laissez-vous faire.

Relâchez-vos muscles et respirez profondément et calmement.

Tenez la position 30 secondes.

Puis, en tant que partenaire, reposez la jambe en douceur en l’accompagnant avec les mains.

Faites de même avec l’autre jambe.

Tenez 30 secondes puis relâchez doucement.

Prenez un temps de récupération de 10 secondes et réalisez cet exercice complet une deuxième fois.

Au fur et à mesure des jours d’entrainement, ramenez de plus en plus le genou vers le buste. À vous de jouer !

https://www.sikana.tv/fr/sport/50-gym-exercises-for-seniors/hips-stretches-with-partner