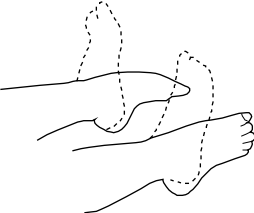
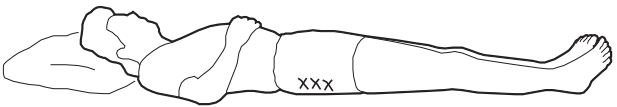
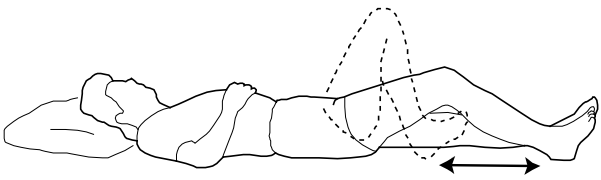


Exercices pour la hanche

- Faites tous les exercices trois fois par jour.
- Faites chaque exercice 10 fois.

<p>Pompes des chevilles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faites bouger vos chevilles de haut en bas. 	
<p>Cuisse et fessier</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gardez la jambe droite. • Contractez les muscles du haut de la cuisse et du fessier. • Tenez la contraction 5 secondes. 	
<p>Flexion de la hanche et du genou</p> <ul style="list-style-type: none"> • Étendez-vous sur le dos. • Pliez la jambe, puis redressez-la. • Ne pliez pas à plus de 90 degrés. 	
<p>Abduction de la hanche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gardez la jambe droite. • Faites glisser la jambe vers l'extérieur, puis ramenez-la vers le centre. Ne dépassez pas la ligne médiane (centre) du corps. 	