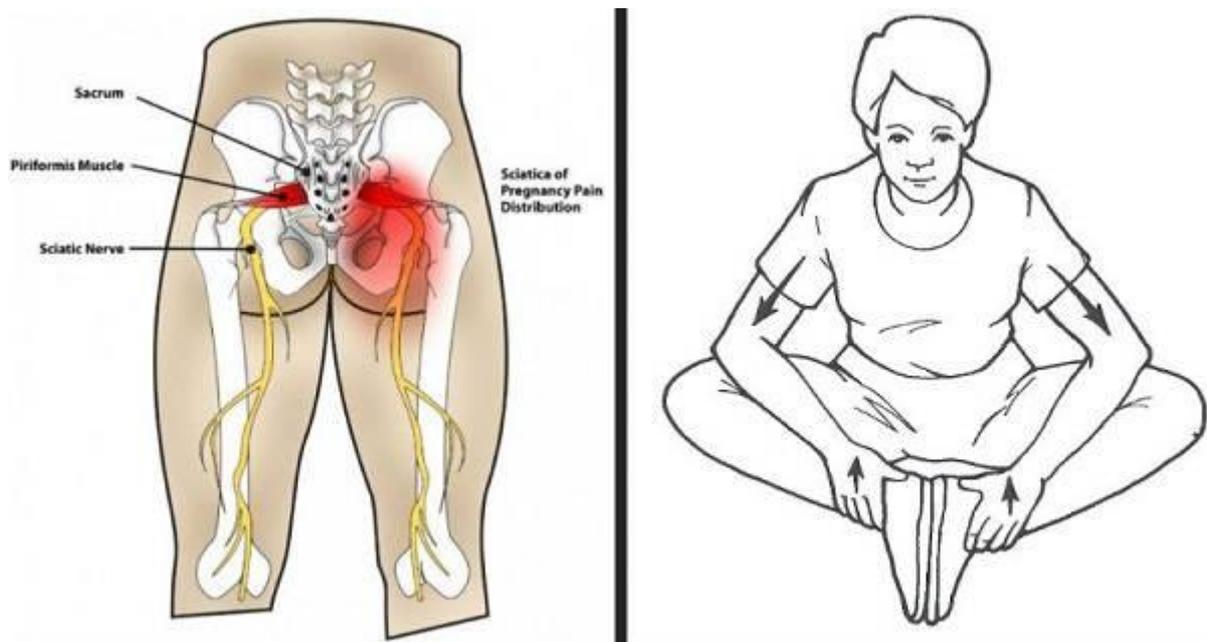


[Tapez ici]

Étirements pour soulager la raideur des hanches, des cuisses, du dos et des jambes

9 étirements pour soulager la raideur des hanches, des cuisses, du dos et des jambes



étirements

9 étirements pour soulager la raideur des hanches, des cuisses, du dos et des jambes

Avec l'âge, de nombreux problèmes de santé apparaissent, y compris des douleurs à la hanche et des lésions articulaires qui peuvent gravement affecter votre mobilité. Ainsi, l'exercice régulier devient un impératif avec l'âge parce que votre santé globale en dépend en grande partie. Vous pouvez améliorer votre mobilité et réduire les risques de vous blesser en faisant de simples exercices.

9 étirements pour soulager vos raideurs:

[Tapez ici]

Étirements pour soulager la raideur des hanches, des cuisses, du dos et des jambes



1. Position assise, étirement papillon :

Assis sur le sol ou sur un tapis, vos jambes pliées en face de vous et les talons touchant le sol, se pencher en avant tout en gardant votre dos droit jusqu'à ce que vous commencez à sentir une tension. Maintenez cette position pendant 30 secondes puis revenez à la position de départ. Tenez vos chevilles pour aider à garder la position.

2. Position du pigeon :

Mettez-vous à quatre pattes. Ramenez lentement votre genou droit devant en le plaçant derrière votre bras droit. Placez votre cheville en face de votre hanche gauche, la jambe doit être verticale au reste du corps. Maintenez la position pendant 30 secondes puis répétez avec l'autre jambe. Et si vous êtes au point, voici des variantes :



[Tapez ici]

Étirements pour soulager la raideur des hanches, des cuisses, du dos et des jambes

3. Extension des hanches :

Couché sur le dos pliez les genoux tout en gardant vos pieds à plat sur le sol. Mettez un poids sur votre bas-ventre et maintenez-le avec vos mains. Soulevez vos fesses et le bas du dos du sol tout en gardant vos pieds, le haut du dos et la tête sur le sol. Répétez 10 fois.



5. Ponts :

Cet exercice a le même principe que l'exercice précédent, sauf qu'il exclu les poids. Il est conseillé de le faire après avoir fait les extensions des hanches avec les poids. Répétez cet exercice autant de fois que vous pouvez, mais veillez à ne pas vous blesser.



[Tapez ici]

Étirements pour soulager la raideur des hanches, des cuisses, du dos et des jambes



6. Exercices de l'eau :

Excellent entraînement pour les hanches, l'aquagym ou les exercices de l'eau en général sont extrêmement bénéfiques en raison de la résistance de l'eau, qui a un effet similaire à des poids, mais permet une meilleure amplitude du mouvement.

7. La marche :

Excellent pour renforcer les articulations de la hanche usées. Il est important de porter de bonnes chaussures de marche. Il est conseillé de ralentir au fur et à mesure et de ne marcher que de petites distances. Lorsque vous commencez à vous sentir plus à l'aise, augmentez votre cadence et la distance afin d'obtenir plus de force.

8. Position assise rotation externe :

Asseyez-vous sur un banc ou une chaise et levez la jambe gauche en face de vous. Faites une rotation au niveau du genou de la jambe droite de sorte à ramener votre pied droit sous votre jambe gauche. Maintenez la position pendant deux secondes. Répétez 10 fois avant de passer à l'autre jambe.

9. Flexion des hanches debout :

Vous devez utiliser une bande pour cet exercice. Fixez une extrémité de la bande autour d'un point d'ancrage et l'autre extrémité autour de votre pied droit, tournez le dos à l'ancrage et soulevez lentement votre genou vers votre poitrine. Assurez-vous de garder votre dos droit. Faites cela 10 fois avec chaque jambe. Plus vous progressez dans cet exercice, plus vous pouvez déplacer plus loin l'ancre de façon à augmenter la résistance.