

Position initiale

1. Introduire le pied droit dans la boucle de la lanière et la monter jusqu'au genou

2. Introduire le bras gauche dans la boucle de la lanière et passer derrière l'épaule

La cheville droite est posée sur la cuisse gauche



Têtes et épaules reposent au sol décontractées

Position d'étirement

La jambe gauche reste bien pliée

A
Bien tirer la cheville en direction de la hanche et tenir la position. Régler l'intensité de l'étirement plus ou moins fort



La lanière devrait rester au milieu du genou



B
Serrer la lanière et la maintenir avec la main gauche pour éviter qu'elle ne glisse par dessus l'épaule

Si l'exercice est fait correctement, on ressent la tension musculaire dans la fesse droite.
Si on ressent des douleurs à l'aîne, ne pas faire l'exercice.

Faire les positions 1 et 2

Gauche: 2 x 1min. par jour pendant mois
 Droite: 2 x 1min. par jour pendant mois

D.11. PIRIFORME DROIT, COUCHÉ, LANIÈRE

- A
- B
- C

Position contractée relâchée



Si on ressent une douleur à l'aine, il ne faut pas faire l'exercice

1. Pousser le genou gauche contre la lanière pendant 10 à 20 secondes

2. Laisser aller 1 à 2 secondes

3. Tirer le pied en direction de la hanche ou serrer un peu la lanière.

Répéter le cycle 1 à 2 x

- Faire les positions 1,2 et 3
- Gauche: 2 x 1min. par jour pendant mois
- Droite: 2 x 1min. par jour pendant mois

Position renforcement antagoniste



Maintenir la position et tirer activement le genou gauche en direction de l'épaule droite, sans s'aider des mains ou de la lanière

- Faire la position 4
- Gauche: 2 x 30sec. par jour pendant mois
- Droite: 2 x 30sec. par jour pendant mois