



BADMOFO METHODS
INITIATIVE & DISCIPLINE

Prescription de mobilité intermédiaire

- Hanches & Épaules -

Par

William Lafleur

Centre de Développement Athlétique Badmofo Methods

MISE EN GARDE

Toute activité physique comporte sa part de risque.

William Lafleur et le Centre de développement athlétique Badmofo Methods n'assument aucune responsabilité vis-à-vis des complications et/ou accidents qui pourraient survenir lors de la pratique de l'activité physique.

Si vous souffrez de maladie(s), blessure(s) ou inconfort(s) physique et/ou physiologique, ou si un doute persiste quant à votre aptitude à faire de l'activité physique, consultez votre médecin avant de vous y engager.

Introduction

Réclamer sa mobilité, c'est une bataille du quotidien.

D'un côté c'est l'immobilité, de l'autre, c'est l'activité physique qui crée des tensions musculaires.

Le choix est simple: Prévenir, ou guérir?

On a tous le temps de prendre le temps.

Effectuer une maintenance quotidienne du corps est une façon simple de s'éviter beaucoup de problèmes et d'assurer la continuité du progrès à long terme.

Pour une efficacité maximale et des résultats garantis, il est conseillé de performer tout type de mobilité que ce soit au moins 5 jours par semaine.

PRESCRIPTION DE MOBILITÉ - Hanches

ÉTIREMENTS

1A) [Strider stretch](#): 1-2x1 minute

B) [Pigeon stretch](#): 1-2x1 minute

- Faire les deux étirements de la même jambe avant de changer de côté
- Prendre de grandes respirations à travers le ventre
- Si les tensions persistent, répéter la séquence d'étirements une deuxième fois

2. [Wall squat stretch](#): 1x1 à 3 minutes

- Le dos reste complètement à plat au sol
- Prendre de grandes respirations à travers le ventre
- Si les tensions persistent après une minute, poursuivre l'étirement

INTÉGRATION

1A) [Overhead wall squat](#): 1-2x 10 répétitions

1B) [Overhead wall squat isométrique](#): 1-2x15-30 secondes

- Sans compromettre la qualité du mouvement, se rapprocher du mur le plus possible
- Pour la partie isométrique, tenir les bras loin du mur et pousser les genoux vers l'extérieur
- Au besoin, répéter la séquence de mouvements une deuxième fois

PRESCRIPTION DE MOBILITÉ - Épaules

ÉTIREMENTS

1A) [Overhead shoulder stretch](#): 1-2x1 minute

B) [Front rack stretch](#): 1-2x1 minute

- Garder le cou droit et regarder droit devant
- Engager les abdos, prendre de grandes respirations à travers le ventre
- Si les tensions persistent, répéter la séquence d'étirements une deuxième fois

2. [Pec stretch unilatéral](#): 2-3x 30 secondes par côté

- Garder le cou droit et regarder droit devant
- Créer une rotation externe dans l'épaule en gardant l'intérieur de la main vers le plafond
- Si les tensions persistent, répéter la séquence d'étirements une troisième fois

INTÉGRATION

1. [S handcuff](#): 1-2x5 répétitions par bras

- Relaxer le corps - les jambes restent au sol
- Engager le mouvement avec les omoplates, garder les bras hauts
- Mouvement lent et contrôlé, cou détendu
- Si les tensions persistent, répéter la mobilisation une deuxième fois