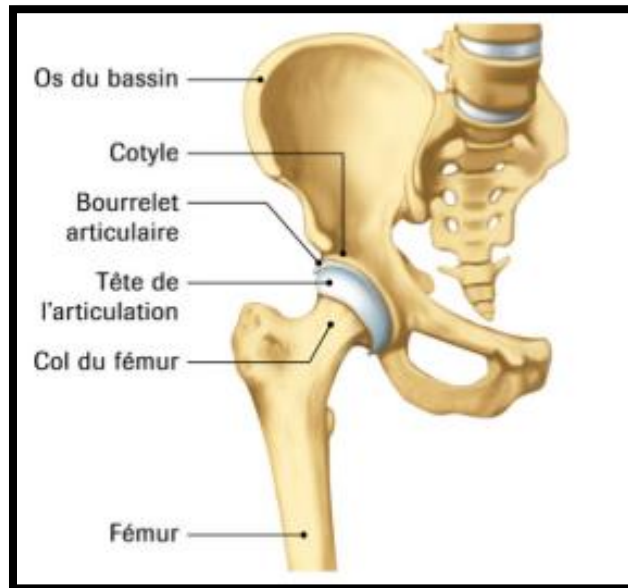


ANCERER LES FÉMURS

Ancrer les fémurs signifie de pousser le haut des fémurs à partir du devant de la cuisse vers l'arrière pour que la tête du fémur prenne sa place dans l'articulation de la hanche.

Cette action permet de libérer de l'espace dans l'articulation de la hanche et de protéger le cartilage en évitant la compression et l'usure en plaçant la tête du fémur dans l'articulation.



Exercice:

Option 1 : Debout

Pour vous aider à comprendre cette action, placez-vous en Tadasana, le dos au mur. Placer un bloc en appui au mur et juste en bas des fesses soit en haut de l'arrière des cuisses. Assurez-vous que les hanches, les genoux et les chevilles sont en ligne droite.

Du devant des cuisses vers l'arrière des cuisses, presser le haut des cuisses dans le bloc. Conserver la ligne droite hanches, genoux et chevilles. Résistez avec le haut des tibias en les poussant vers l'avant mais sans le bouger.

Option 2 : Assis

Assoyez-vous sur une chaise. Seuls les ischions et l'arrière du haut des cuisses sont en appui sur le siège. Si les jambes sont allongées, résistez avec le haut des tibias en les poussant vers le haut afin de protéger l'articulation du genou.