

EXERCICES POUR LES HANCHES

EXERCICES DE RENFORCEMENT DES ADDUCTEURS DE LA HANCHE

EXERCICE D'ABDUCTION DE HANCHE EN POSITION ALLONGÉE SUR LE CÔTÉ



Allongé sur le côté, la jambe du dessus tendue vers le haut. Levez la jambe droite d'environ 30–40 cm sans la plier. Maintenez 5 secondes. Risque de prédominance du tenseur du fascia lata si la rotation interne de la jambe n'est pas contrôlée.

À réaliser :

10 répétitions.

3 séries par jour.

Objectifs :

- Renforcer les abducteurs de la hanche, en particulier le tenseur du fascia lata si la rotation interne n'est pas contrôlée.
- Améliorer la stabilité du bassin et de la hanche.

EXERCICE DU PONT AVEC ELEVATION DE JAMBE



Allongé sur le dos, genoux fléchis et pieds au sol. À partir de cette position, soulevez le bassin en contractant les fessiers jusqu'à former une ligne droite épaules-genoux. Une fois en position de pont, levez une jambe en gardant le genou fléchi à 90°, sans perdre l'alignement ni laisser tomber le bassin. Maintenez quelques secondes puis redescendez doucement. Répétez avec l'autre jambe.

À réaliser :

- 10 répétitions.
- 2-3 séries par jour.

Objectifs :

- Renforcer le moyen fessier et autres stabilisateurs de la hanche.
- Renforcer le grand fessier de la jambe d'appui.
- Activer les ischio-jambiers et muscles postérieurs.
- Améliorer la stabilité lombo-pelvienne et le contrôle du tronc.
- Prévenir les blessures dues aux désalignements ou faiblesses.

EXERCICE DU PONT AVEC ELEVATION DE JAMBE ET TRACTION GENOU-POITRINE



Variante avancée. Allongé sur le dos, genoux fléchis et pieds au sol. Soulevez le bassin en contractant les fessiers jusqu'à former une ligne droite épaules-genoux. Depuis cette position, amenez un genou vers la poitrine en le tenant avec les mains et en appliquant une traction contrôlée, tandis que l'autre jambe reste en appui. Le bassin doit rester stable et élevé. Répétez avec l'autre jambe.

À réaliser :

- 10 répétitions.
- 2-3 séries par jour.

Objectifs :

- Renforcer le grand fessier et les ischio-jambiers de la jambe d'appui.
- Activer le moyen fessier et les stabilisateurs du bassin.
- Améliorer la stabilité lombo-pelvienne et le contrôle du tronc.
- Prévenir les blessures dues aux désalignements ou faiblesses.

PAS LATÉRAUX AVEC BANDE AUTOUR DES CUISSSES



Faites des pas latéraux avec un élastique placé autour des cuisses, juste au-dessus des genoux. Réalisez en position de demi-squat, en gardant la tension constante.

À réaliser :

- 10–15 pas de chaque côté.
- 3–4 séries par jour.

Objectifs :

- Activer et renforcer le moyen fessier, le petit fessier et le TFL.
- Améliorer la stabilité de la hanche et du genou.
- Prévenir les blessures liées aux désalignements.

TAPOTEMENT LATERAL AVEC BANDE AUTOUR DES CUISSSES



Depuis un demi-squat avec élastique au-dessus des genoux, gardez une jambe fixe et étendez l'autre sur le côté, en touchant le sol avec la pointe du pied, puis revenez. Alternez les côtés.

À réaliser :

- 15 répétitions par côté.
- 3 séries par jour.

Objectifs :

- Activer et renforcer le moyen fessier, le petit fessier et le TFL.
- Améliorer la stabilité de la hanche et du genou.
- Prévenir les blessures dues aux désalignements.

TAPOTEMENT ANTERIEUR ET POSTERIEUR AVEC BANDE AUTOUR DES CUISSES



En demi-squat, avec un élastique juste au-dessus des genoux, gardez une jambe fixe et étendez l'autre vers l'avant (tapotement antérieur) puis vers l'arrière (tapotement postérieur), en touchant le sol avec la pointe à chaque fois. Gardez le torse stable.

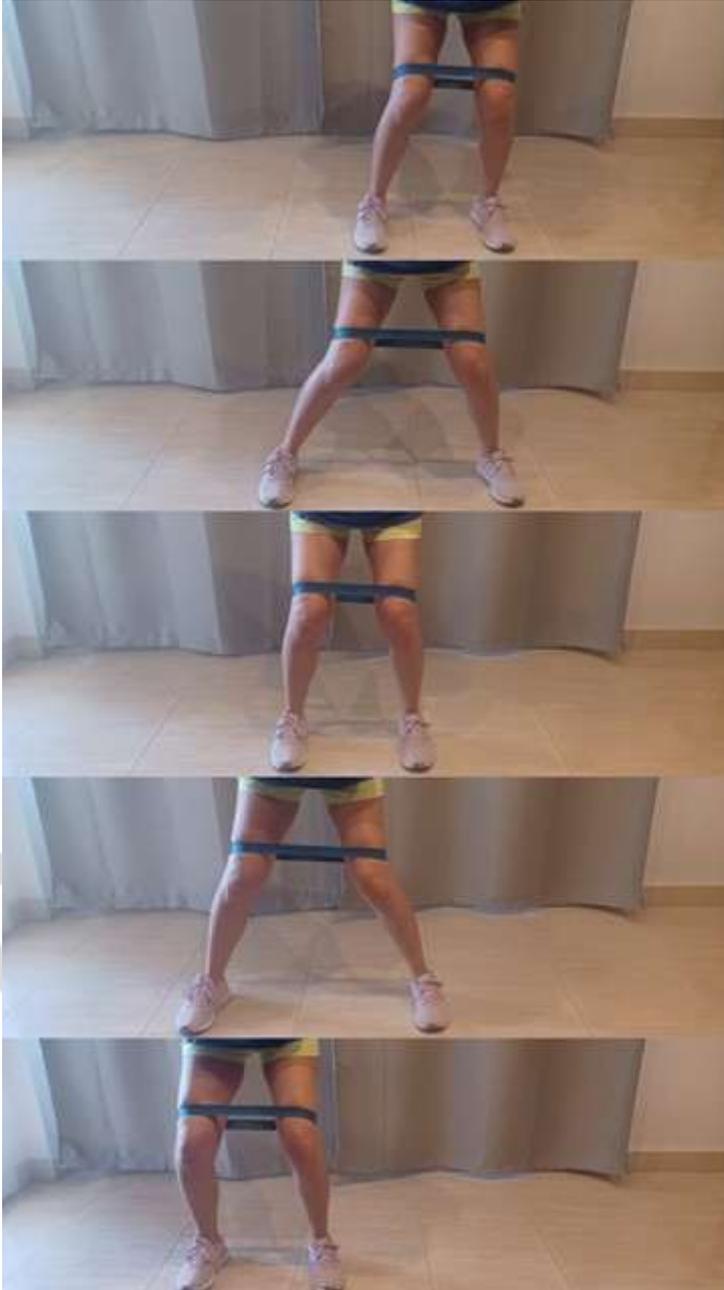
À réaliser :

- 10 répétitions par côté (avant + arrière).
- 3 séries par jour.

Objectifs :

- Activer et renforcer le moyen fessier, le petit fessier et le TFL.
- Améliorer la stabilité de la hanche et du genou.
- Prévenir les blessures dues aux désalignements.

MARCHE LATÉRALE AVEC BANDE AUTOUR DES CUISSSES



En demi-squat, avec un élastique juste au-dessus des genoux, faites plusieurs pas latéraux d'un côté en gardant la tension. Répétez de l'autre côté.

À réaliser :

- 10 pas par côté.
- 3 séries par jour.

Objectifs :

- Activer et renforcer le moyen fessier, le petit fessier et le TFL.
- Améliorer la stabilité de la hanche et du genou.
- Prévenir les blessures dues aux désalignements.

TAPOTEMENT LATERAL AVEC BANDE AUTOUR DES CHEVILLES



Debout avec un élastique autour des chevilles, gardez une jambe fixe et étendez l'autre sur le côté en touchant le sol avec la pointe, puis revenez au centre. Répétez en gardant la tension.

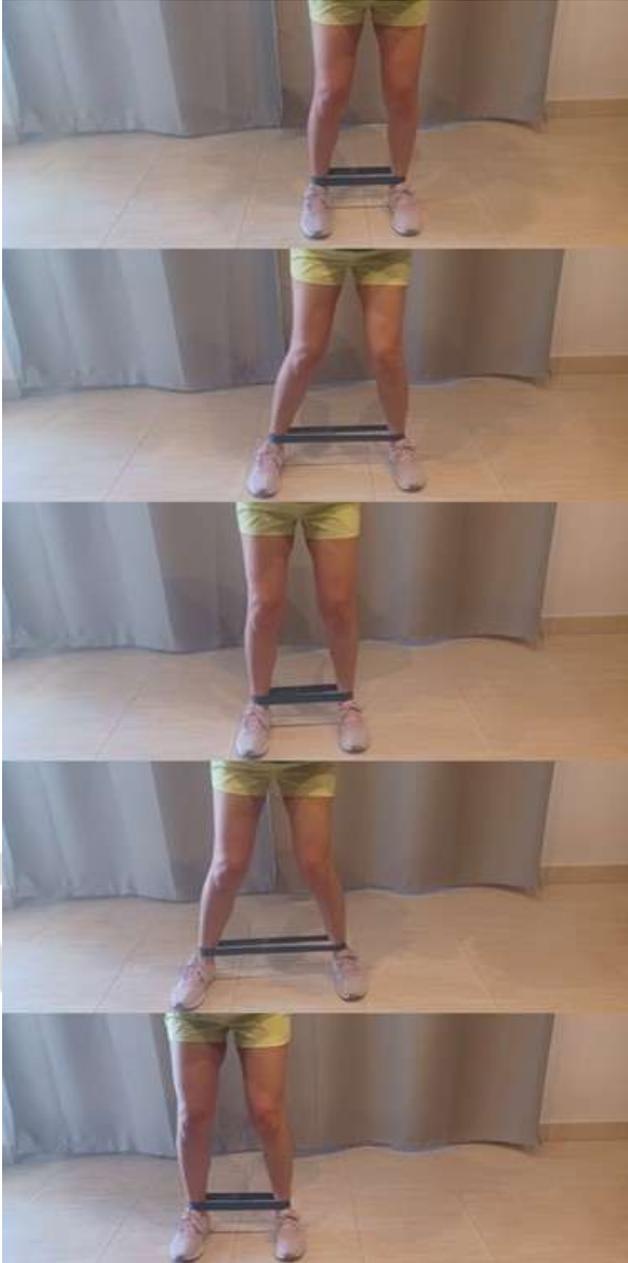
À réaliser :

- 15 répétitions par côté.
- 3 séries par jour.

Objectifs :

- Activer et renforcer le moyen fessier, le petit fessier et le TFL.
- Améliorer la stabilité de la hanche et du genou.
- Prévenir les blessures dues aux désalignements.

MARCHE LATÉRALE AVEC BANDE AUTOUR DES CHEVILLES



En demi-squat, avec un élastique autour des chevilles, faites des pas latéraux contrôlés dans une direction en gardant la tension. Répétez dans l'autre direction.

À réaliser :

- 10 pas par côté.
- 3 séries par jour.

Objectifs :

- Activer et renforcer le moyen fessier, le petit fessier et le TFL.
- Améliorer la stabilité de la hanche et du genou.
- Prévenir les blessures dues aux désalignements.

[Prendre rendez-vous avec le Dr. Jordi Jiménez.](#) Il vous recevra au centre de Palma de Majorque et vous aidera à retrouver votre qualité de vie.