

EXERCICES POUR LES HANCHES

EXERCICES POUR LE SYNDROME TROCHANTÉRIEN

EXERCICE D'ELEVATION DES JAMBES EN POSITION LATÉRALE



Allongez-vous sur le côté, la jambe à étirer vers le haut. Levez la jambe droite, sans la plier, d'environ 30 à 40 cm. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs:

- Renforcement des abducteurs de la hanche, en particulier du tenseur du fascia lata.
- Amélioration de la stabilité du bassin et des hanches.

EXERCICE DE PONT AVEC LEVEE DE JAMBE



Allongé sur le dos, les bras à plat au sol, parallèles au corps. Genoux fléchis, pieds en appui. Inspirez et expirez en soulevant le bassin et en alignant les cuisses avec le corps. Levez un pied, genou tendu. Maintenez la position 5 secondes. Revenez à la position de départ et répétez avec l'autre jambe, en vous penchant de l'autre côté.

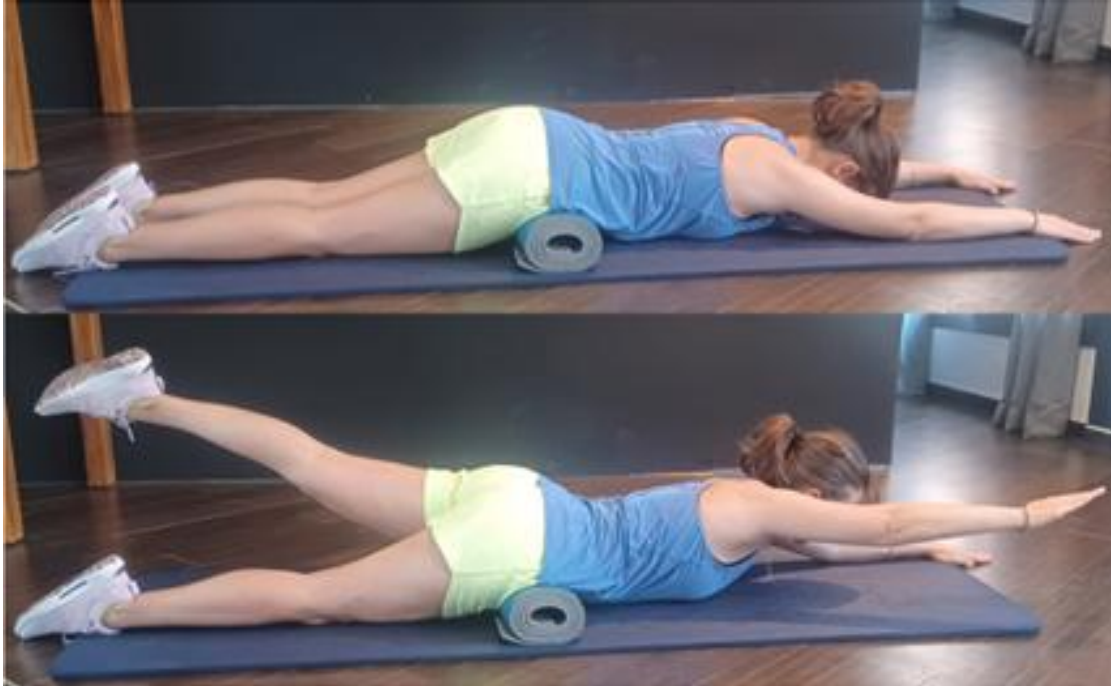
Performance:

- 10 répétitions.
- 1 série par jour.

Objectifs:

- Renforcement du tronc, des grands et moyens fessiers et des ischio-jambiers.
- Amélioration de la posture vertébrale.
- Amélioration de la stabilité pelvienne.

EXERCICE D'ELEVATION DES BRAS ET DES JAMBES EN POSITION ALLONGEE



Allongé sur le ventre. Roulez doucement sur le bas-ventre. Bras tendus au-dessus de la tête. Inspirez et expirez en levant un bras et la jambe de l'autre côté, tous deux tendus. Maintenez la position 5 secondes. Répétez de l'autre côté.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 1 série par jour.

Objectifs:

- Renforcement de la chaîne postérieure : muscles érecteurs du rachis, fessiers, ischio-jambiers.
- Renforcement des trapèzes moyens et inférieurs et des deltoïdes postérieurs.
- Améliorer la posture.
- Stabilité posturale.
- Soulager les douleurs lombaires.

EXERCICE D'ELEVATION BRAS-JAMBES POUR QUADRUPÉDES



Position quadrupède. Dos droit et nuque alignée. Inspirez et expirez en levant un bras d'un côté et la jambe de l'autre. Maintenez la position 5 secondes. Revenez à la position de départ et répétez de l'autre côté.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 1 série par jour.

Objectifs:

- Renforcement du tronc, des grands et moyens fessiers, des ischio-jambiers et des muscles érecteurs du rachis.
- Améliore la coordination et l'équilibre.
- Favorise l'activation du cross-training.

EXERCICE DE SQUAT AVEC BALLON



Debout, dos contre un mur, placez un ballon entre vos genoux. Abaissez-vous en fléchissant les genoux et les hanches, en tenant le ballon entre vos genoux. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs:

- Renforcement musculaire des quadriceps, des fessiers, des ischio-jambiers et des adducteurs. Stabilisation du gainage.
- Améliorer le contrôle postural.

EXERCICE DE SOULEVEMENT DU TALON



Debout face à un mur, appuyez vos deux mains contre le mur. Soulevez vos talons du sol sans plier les genoux. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs:

- Renforcer les mollets et les muscles soléaires.

Prenez rendez-vous avec le Dr Jordi Jiménez. Il vous recevra dans le centre de Palma de Majorque et vous aidera à retrouver une qualité de vie.