

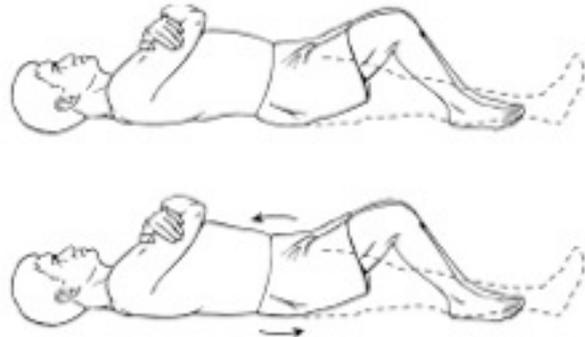
Exercices pour la région lombaire

Répétitions

Étirements: 1 répétition, maintenue 30 sec.
Renforcement: 2 fois 10 répétitions

Fréquence

Étirements: matin et soir
Renforcement: 1 fois par jour



Exercice 1 : Bascule du bassin 1

Sur le dos, genoux pliés, pieds au sol. Pousser le bas du dos vers le plancher et contracter les abdominaux inférieurs, tout en expirant.



Exercice 2 : Bascule du bassin 2

Sur le dos, genoux et hanches en flexion de 90 degrés. Pousser le bas du dos vers le plancher et soulever légèrement les fesses en expirant.



Exercice 3 : Redressement assis

Sur le dos, genoux pliés, pieds au sol. Pousser le bas du dos vers le plancher. Soulever les épaules et la tête du sol en expirant. Redescendre doucement.



Exercice 4 : Quadripède

À 4 pattes, stabiliser le bassin en contractant les abdominaux et en gardant le dos plat. Soulever la jambe et le bras opposés, tout en maintenant la stabilisation du bassin. Alternez.



Exercice 5 : Bassin et région lombaire

Ramener les genoux vers le thorax et tirez doucement avec les mains. La tête demeure au sol.



Exercice 6 : Ischiojambiers et fessiers

Ramenez une jambe vers le thorax. Tirez doucement avec les mains. La jambe opposée demeure au sol.