

EXERCICES POUR GARDER UN DOS EN SANTÉ



©Tous droits réservés - AQCPE



7245, rue Clark, bureau 401, Montréal (Québec) H2R 2Y4
T 514 326-8008 / 1 888 326-8008 / F 514 326-3324
info@aqcpe.com / www.aqcpe.com

LES MUSCLES FESSIERS



Étire les grands fessiers et les ischio-jambiers.

Se coucher au sol sur le dos, genoux pliés. Croiser une jambe sur l'autre et tirer la cuisse de la jambe au sol vers la poitrine.

Maintenir la position pendant 30 secondes et recommencer de l'autre côté.

Exercices d'étirement

PSOAS ILIAQUE ET QUADRICEP



Étire les fléchisseurs de la hanche et des quadriceps.

Déposer un genou et un pied au sol en conservant l'autre genou dans un angle de 90°. Pousser le bassin vers l'avant.

Maintenir la position pendant 30 secondes et recommencer de l'autre côté.

Exercices d'échauffement

LE PAPILLON



Travaille les abdominaux, les dorsaux et étirement des abducteurs de la hanche.

En position assise, joindre les dessous de pied et pousser les genoux vers le sol (battement des genoux). S'assurer de garder le dos droit et allongé.

Faire 2 à 3 séries de 8-12 répétitions avec un repos de 30 secondes entre chacune des séries.

LE CHAT



Travaille les abdominaux, les fessiers et les lombaires.

En position quatre pattes, contracter les abdominaux pour faire un dos rond. Prendre une pause de 3 secondes et revenir dans la position de départ avec le dos dans une position neutre.

Faire 2 à 3 séries de 8-12 répétitions avec un repos de 30 secondes entre chacune des séries.

LA PLANCHE ABDOMINALE



Version sur les genoux (débutant)



Version sur les pieds

Travaille les abdominaux transverses et les lombaires.

Commencer en position couchée sur le ventre, en appui sur les avant-bras. Soulever le corps en gardant appui sur les avant-bras et les genoux ou les pieds. S'assurer que le dos est dans une position neutre.

Maintenir la position le plus longtemps possible.

LE « SUPERMAN »



Travaille les lombaires et les ischio-jambiers.

Couchée sur le ventre, allonger les bras au-dessus de la tête. Lever légèrement le bras et la jambe opposée et maintenir la position pendant 3 secondes.

Reprendre le même exercice de l'autre côté.

Faire 2 à 3 séries de 8-12 répétitions avec un repos de 30 secondes entre chacune des séries.

LE BATEAU



Étire les lombaires et les fessiers.

Couchée sur le dos, ramener les genoux à la poitrine et se balancer légèrement de droite à gauche pour masser le bas du dos.

Faire 2 à 3 séries de 8-12 répétitions avec un repos de 30 secondes entre chacune des séries.

Exercices de renforcement

LA CHAISE



→ **vue de face**



vue de côté ←

Travaille les fessiers, les ischio-jambiers et les quadriceps.

Se tenir debout avec les pieds à largeur des hanches. Plier les genoux tout en poussant les fesses vers l'arrière. S'assurer d'aligner les genoux avec le bout des orteils et de garder le dos en position neutre.

Faire 2 à 3 séries de 8-12 répétitions avec un repos de 30 secondes entre chacune des séries.

LE PONT



Travaille les fessiers, les ischio-jambiers et les lombaires.

Couchée sur le dos, genoux pliés, enrouter le bassin jusqu'à le soulever. Maintenir le bassin surélevé pendant 3 secondes et déposer au sol les vertèbres une à une jusqu'au bassin.

Faire 2 à 3 séries de 8-12 répétitions avec un repos de 30 secondes entre chacune des séries.