EXERCICE POUR DOS CREUX SYNDROME CROISÉ INF.

ÉTIREMENT DU PSOAS



- Un genou au sol et l'autre pied à plat devant
- Avancez le bassin en avant pour sentir un étirement devant la hanche.
- Gardez les abdominaux contractés pour ne pas creuser le bas du dos.
- En cas de douleur au genou au sol, vous pouvez mettre un coussin en dessous pour le confort.

LE PONT



- Gardez les abdominaux contractés (nombril qui tire vers la colonne vertébrale et bas du dos à plat au sol);
- Articulez le dos une vertèbre à la fois en commençant par le bassin;
- Le haut du corps est détendu,
- Respirez large dans le dos;
- Expirez en montant et inspirez en descendant;
- Maintenez le haut du dos au sol.
- Variations : sur les talons, sur les pointes, un pied à la fois, bande élastique autour des cuisses, poids sur les hanches

LA PLANCHE



- Assurez-vous d'avoir une position de départ impeccable (alignement tête-omoplates-bassin)
- Poussez les mains dans le plancher afin de dégager les omoplates et imaginez descendre celles-ci vers les poches de votre pantalon.
- Gardez les abdominaux contractés et NE PAS creuser le bas du dos.
- Respirez lentement et large dans le dos.
- Déposez les genoux au sol pour une version plus facile.
- Tenir 30 à 60 secondes selon vos capacités.

DEADBUG



- Activez les abdominaux avant de bouger (nombril qui tire vers la colonne vertébrale et bas du dos à plat au sol);
- Maintenez le bassin neutre et stable;
- Le haut du corps est détendu,
- Respirez large dans le dos;
- Expirez en descendant et inspirez en montant
- Variations : alternez les jambes, deux jambes en même temps, jambes allongées, poids dans les mains

CLAMSHELL



- Position de départ : alignement épaule-bassin-pied en ligne droite.
- Poussez le coude dans le plancher afin de dégager l'épaule.
- Gardez les abdominaux contractés afin de NE PAS courber la colonne
- Ouvrir et fermer la hanche du dessus en gardant le reste du corps immobile.
- Expirez en montant et inspirez en descendant.
- Enlever l'élastique pour une version plus facile.

ÉTIREMENT DU PSOAS 2



- Utilisez un bloc de yoga ou un coussin épais que vous allez placer SOUS le bassin et NON dans le bas du dos.
- Allongez une jambe et repliez l'autre jambe que vous allez tenir au genou.
- Gardez les abdominaux contractés afin de NE PAS creuser le bas du dos.
- Respirez de façon calme et détendue en gardant le haut du corps détendu également.
- Enlevez le bloc si la position est inconfortable.
- Vous devriez sentir l'étirement devant la hanche de la jambe allongée.

ÉTIREMENTS DU BAS DU DOS

BERCEMENT



FIGURE EN 4



CHAT-VACHE



POSTURE DE L'ENFANT



TWIST LOMBAIRE



Faire 20 répétitions de chaque exercice de renforcement et tenir 30 secondes pour chaque exercice d'assouplissement..
Faire quelques exercices par jour et variez les exercices à chaque jour.

5411 Boul Guillaume Couture, Lévis, G6V 4Z3
chironadeau@videotron.ca
418-835-6064

Clinique Chiropratique Nadeau