PROGRAMME POUR LES HANCHES

ESSUI-GLACE




PIGEON



INTÉRIEUR DES CUISSES



FLÉCHISSEURS



DERRIÈRE DES CUISSES



FIGURE EN 4



BÉBÉ CONTENT



POSTURE DE LA GUIRELANDE





PONT (ÉLÉVATION DES HANCHES)

Étendez vous sur le dos avec les pieds bien à plat sur le sol et les genoux fléchis. Veuillez vous assurer d'avoir le cou bien détendu et de ne pas mettre de coussin sous la tête. En suivant le rythme de votre respiration, soulevez votre bassin vers le haut en contractant bien les fessiers et le derrière des cuisses lorsque vous expirez. Inspirez pour redescendre. Assurez-vous d'avoir les épaules, le cou et le visage bien détendu et de ne pas creuser le bas du dos. Faites 2 séries de 12 répétitions avec une minute de repos entre chaque série.



SQUAT AVEC RÉSISTANCE

Placez tout d'abord la bande élastique autour des cuisses juste au-dessus des genoux. Placez les pieds parallèles et à la largeur des épaules. Faites des flexions des genoux en vous assurant diriger les fesses vers l'arrière et que les genoux ne dépassent pas les orteils. Lorsque vous remontez, contractez les fesses en basculant le bassin vers l'avant.

Faites 2 séries de 12 répétitions avec une minute de repos entre chaque série.



ÉLÉVATION DE LA JAMBE SUR LE CÔTÉ

Enroulez tout d'abord la bande élastique autour de vos cuisses juste au-dessus des genoux. En position couché sur le côté, assurez-vous de bien aligner le coude, le bassin et le pied. Soulevez la jambe du dessus en expirant à un rythme lent et régulier. Faites 2 séries de 12 répétitions avec une minute de repos entre chaque série et répétez de l'autre côté.



«LE» COMPLET DU BAS DU CORPS

Couchez-vous sur le dos avec la bande élastique enroulée autour de la base des pieds. Fléchissez ensuite les genoux à 90 degrés. Prenez un genou dans vos mains et allongez l'autre jambe qui sera maintenue à 6 pouces du sol. Une fois en position, déposez vos 2 mains de chaque côté de votre corps et restez statique en respirant normalement. Assurez-vous de contracter les abdominaux afin que le bas du dos reste bien plaqué au sol. Maintenez la position pendant 5 secondes et changez de côté. Répétez 5 fois de chaque côté.

Pour toute question concernant ces exercices, n'hésitez pas à m'en parler à votre prochaine visite ou à communiquer avec moi.
Je vous invite à être attentif à votre corps lors de l'exécution de ces exercices. Si une douleur survient ou que celle que vous avez augmente en les pratiquant, cessez de les faire et faites-en mention lors de votre prochaine visite.

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

Clinique Chiropratique Nadeau