EXERCICE DE PILATES POUR MAL DE DOS

ROLL UP



- Position de départ couché sur le dos. Inspire large dans le dos et à l'expiration commencer à enrouler la colonne une vertèbre à la fois et monter le haut du corps avec l'aide des abdominaux et du plancher pelvien;
- Inspirez au bout et à l'expire, déroulez jusqu'à la position assise;
- Tirez le nombril vers la colonne et gardez la tête bien alignée. Inspirez et
- À l'expiration, déroulez une vertèbre à la fois jusqu'au sol et retenir la descente avec l'aide des abdos et du périnée;
- Essayez de ne pas décoller les pieds du sol;
- Pliez les genoux au besoin si trop difficile.
- Faites 10 répétitions.

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.

LE PISTON



- En position de départ, les deux jambes sont fléchies à 90 degrés;
- Activez les abdominaux avant de bouger les jambes;
- Maintenez le bassin neutre et stable;
- Le haut du corps est détendu;
- Respirez large dans le dos;
- Expirez en descendant et inspirez en montant en descendant une jambe à la fois.

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;
- Essayez d'exercer une légère pression sur le ballon avec les mains et les genoux pour ajouter de l'implication musculaire;
- Le haut du corps est détendu,
- Respirez large dans le dos;
- Expirez en descendant et inspirez en montant

BEAR



- Assurez-vous d'avoir une position de départ impeccable (tête - omoplates - bassin en ligne droite);
- Activez les abdominaux avant de bouger en tirant le nombril vers la colonne;
- Poussez dans le plancher avec les mains pour décharger les épaules;
- Le sternum vers la colonne;
- Maintenez le bassin neutre et stable,
- Respirez large dans le dos;
- Soulever les genoux d'environ 1 pouce du sol;
- Attention à ne pas creuser le bas du dos et ne pas faire d'extension du cou (regard au sol
- Maintenez 30 secondes ou plus selon capacités.

EXTENSION



- Placez les mains au sol à la largeur des épaules;
- Déchargez les omoplates vers le bas;
- Soutenez les abdominaux en tirant le nombril vers la colonne;
- Alignez la tête avec la colonne (regardez le plancher);
- Respirez large dans le dos;
- Expirez en montant et inspirez en descendant
- Soulevez le haut du corps du sol simultanément avec les jambes et faites une ouverture des pieds contre résistance de l'élastique.
- Ne forcez pas avec les mains.

SQUAT ET TWIST DEBOUT





- Descendez en squat. Pieds légèrement plus large que les hanches, les fesses poussent vers l'arrière (comme pour aller s'assoir sur une chaise) et les genoux ne dépassent pas les orteils.
- Faites une légère torsion du haut du corps en gardant les hanches droites.
- À l'expiration, remontez en tirant l'élastique vers le haut et en faisant une légère torsion du haut du corps dans l'autre direction.
- Dirigez les omoplates vers les poches de pantalon afin de ne pas monter les épaules vers les oreilles.
- ATTENTION de garder les abdominaux bien contractés et de ne pas creuser le bas du dos.
- Faites 12 répétions de chaque côté.

- Faire 2 séries de 12 répétitions de chaque exercice
- Pour le Bear, tenez 30 secondes ou plus selon vos capacités.
- Pour le Roll up, faites 10 répétitions.
- Faire quelques exercices par jour et variez les exercices à chaque jour.
- Allez consulter votre chiropraticien si la douleur persiste ou augmente.

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