EXERCICES POUR AIDER À SE RELEVER DU SOL

SQUAT CHAISE



- Descendre les fesses pour s'assoir sur la chaise en dirigeant le bassin vers l'arrière et en gardant le dos droit.
- Aidez-vous avec les mains en appui sur les appuis-bras ou sur les cuisses au besoin
- Ne pas s'assoir complètement pour augmenter la difficulté.

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

QUADRUPÈDE



- Se placer à 4 pattes avec les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches.
- Tirez le nombril vers la colonne pour s'assurer de garder le dos droit.
- Poussez les mains dans le plancher afin de garder les épaules bien dégagées.
- Gardez la tête dans le prolongement de la colonne.
- Tenir 30-60 secondes et au besoin, alternez la levée d'un bras, d'une jambe ou les 2 en opposition et en alternance.

EXERCICES D'ÉQUILIBRE



TENIR SUR UN PIED

- Tenir 30 secondes par jambe
- Avec ou sans appui au mur.



QUADRUPÈDE DEBOUT

- Alterner bras-jambe opposée 10 fois avec ou sans appui au mur.



FUNAMBULE

- Faire 5 allers-retours
- Avec ou sans appui au mur
- Yeux fermés si sécuritaire.

EXERCICES DE FLEXIBILITÉ



CHEVILLES

- Tenir 30 secondes par étirement
- Vous devez sentir l'étirement mais il ne doit pas être douloureux.



HANCHES



DOS ET CUISSES

- Faire assis sur une chaise les jambes allongées si difficile debout

5411 Boul Guillaume Couture, Lévis, G6V 4Z3
chironadeau@videotron.ca

418-835-6064

Clinique Chiropratique Nadeau