

Exercices pour la région lombaire

Répétitions

Étirement d'une durée de 30 secondes chacun

Fréquence

matin et soir



Exercice 1 : Bassin et région lombaire

Ramener les genoux vers le thorax et tirez doucement avec les mains. La tête demeure au sol.



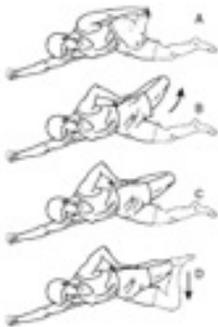
Exercice 2 : Ischiojambiers et fessiers

Ramenez une jambe vers le thorax. Tirez doucement avec les mains. La jambe opposée demeure au sol.



Exercice 3 : Rotateurs hanche et fessiers

Sur le dos, prenez votre cheville et votre genou tel qu'indiqué. Tirez vers l'épaule opposée.



Exercice 4 : Quadriceps et cuisse latérale

Couchez-vous sur le côté, fléchissez les hanches (A). Agrippez la cheville et ramenez la jambe vers l'arrière (B). Relâchez légèrement la tension (C). À l'aide du pied opposé, appuyez doucement sur le genou pour étirer la région latérale de la cuisse (D).



Exercice 5 : Fléchisseurs de la hanche (psoas)

En appui sur un genou, fléchir légèrement le genou antérieur pour avancer le tronc. Un étirement doit être ressenti sur le devant de la cuisse et de la hanche. IMPORTANT: le genou fléchi ne doit JAMAIS dépasser les orteils.



Exercice 6 : Lombaires et côté du thorax

Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis. Tournez doucement les hanches et les genoux d'un côté en gardant les épaules et les bras au sol.