

Renforcement lombaire

Exercices (18 à 20 minutes)

2 à 3 séries/ exercices 2 à 3x/semaine. Vous pouvez vous servir de ces mouvements pour intégrer une pause active au travail.

Si vous éprouver de la douleur dans certains mouvements et que cette douleur ne se dissipe pas dans les minutes/heures qui suivent l'exercice, ne pas refaire le mouvement. En parler avec votre professionnel du sport/clinicien. Sinon, voir a un rendez-vous pour des exercices personnalisés à votre condition.

1 - Air squat

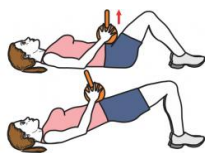


- Debout, dos droit, pieds largeur des épaules.
- Inspirer et descendre en squat (reculer les fessiers et fléchir genoux pour avoir une flexion de 45 degré (demi squat) ou 90 degré (cuisses parallèles au sol)).
- En position basse : Expirer : pousser dans les talons pour remonter en engageant les abdominaux (rapprocher nombril de la colonne) et contracter le périnée (sensation de retenir envie d'uriner et les selles).
- Répéter le mouvement en suivant bien les inspires/expires.

Conserver le dos droit, la tête alignée avec le corps, les abdominaux engagés et les genoux alignés avec les chevilles. En tout temps, les talons restent en contact avec le sol.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Objectif	Note	Repos
1-8	3	10	3-2-1-0	10 à 12 répétitions	avec ou sans charge	00:35

2A - Pont au sol avec KB/DB



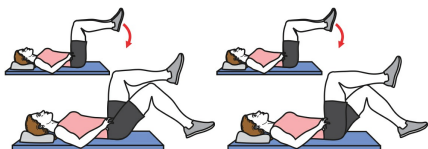
- Coucher sur le dos, les jambes fléchies, Les pieds bien à plat au sol sous les genoux, largeur des épaules et pointant vers l'extérieur.
- Placer (au besoin) un poids libre en appui sur vos hanches.
- Inspirer et à l'expiration engager les abdominaux (nombril vers la colonne) et contracter le périnée (sensation retenir urine/pet), pousser dans les talons afin d'aligner les genoux avec vos hanches et épaules.
- Maintenir la contraction des fessiers pendant 1-3 secondes.
- Retour contrôlé et répéter.

Conserver le dos droit, les abdos engagés et un alignement des genoux aux épaules lors de la levée.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Objectif	Repos
1-8	3	12	3-0-3-1	avec ou sans charge	10 à 15 répétitions	00:15



2B - Piston alterné (toucher sol pointe du pied)



*EN TOUT TEMPS - angle 90 genoux. La rotation se fait au niveau de la hanche pour aller toucher le sol et non via les genoux.

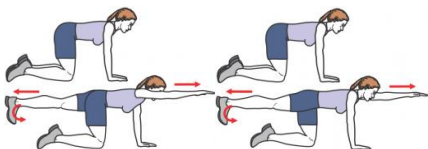
** Si le dos décolle du sol, taper le pied sur un step/un poids pour diminuer l'amplitude! Important que la région lombaire ne décolle pas et nombril vers la colonne, on ne souhaite pas un cône sur le ventre.

- Coucher sur le dos, les talons près de vos fessiers, placer vos mains en losange sur votre pubis ou de chaque côté du corps (+ stabilité).
- Les jambes fléchies, les genoux au-dessus du bassin (genoux et hanches à 90°) la région lombaire bien en contact avec le sol
- Inspirer et descendre une jambe pour venir toucher la pointe du pied/ou le talon au sol.
- À l'expiration, remonter la jambe position initiale.
- Répéter en alternance

Conserver le bas du dos à plat au sol et maintenir votre bassin stable.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1-8	3	10	2-0-1-0	chaque côté. Dos bien à plat au sol.	00:35

3A - Bird Dog



- À quatre pattes au sol, mains sous les épaules et genoux sous les hanches, largeur des hanches.
- Engagés les abdominaux (rapproche le nombril vers la colonne) et en alternance, lever simultanément un bras vers l'avant et allonger la jambe opposée vers l'arrière.
- (Dans cette position, assurez vous d'avoir le dos droit (le bras, la tête, le dos et la jambe sont alignés). Attention de ne pas faire de torsion (au niveau du bassin et des épaules))
- Descendre de façon contrôlé le bras et la jambe sans les déposer au sol.
- Répéter pour X répétitions et ensuite faire l'autre côté.

Conserver le dos droit, les abdos engagés durant tout le mouvement. (Pas de lordose accentuée au niveau lombaire)
Contrôle du mouvement

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1-8	3	8	1-0-1-2	8 à 10 répétitions/côté	00:15

3B - Frog Kick



- Allongez sur le ventre au sol, la tête appuyée sur les avant-bras.
- Pliez les genoux à 90° et coller les talons ensemble.
- Inspirer et à l'expiration gagner les abdominaux et contractez les fessiers afin de soulever les cuisses du sol.
- Maintenir la position 1-2 sec, puis Inspirer et ramener lentement les cuisses au sol.
- Expirer puis répéter.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1-8	3	6	1-0-1-2	6 à 10 répétitions	00:35