



DOS



ÉTIREMENTS

PRÉCAUTIONS

ÉTIREMENTS:

1. Entrée et sortir de la position **LENTEMENT**
2. Arrêter l'effort d'étirement lorsqu'une douleur apparaît
3. Tenir chaque posture (non douloureuse) durant 30 secondes
4. Ressentir une légère sensation d'étirement (niveau moyen de tension)
5. Vous étirer souvent plutôt qu'occasionnellement;
6. Éviter les étirements intenses (niveau élevé de tension)
7. Ne pas s'étirer après un effort intense

MOBILITÉ:

1. Entrée et sortir de la position **LENTEMENT**
2. Ne pas créer de tension, tout se fait **SANS DOULEUR**
3. Chaque action se fait sur une inspiration ou une expiration lente et contrôlée
4. 15 répétitions

Étirement des côtés du tronc

1. En position debout, bras tendus vers le ciel et mains jointes, incliner le tronc légèrement du côté droit en évitant le pivotement axial du tronc.
2. Faire de l'autre côté.

Étirement en rotation de tout le dos

1. Assis sur une chaise, croiser les jambes (la gauche par-dessus la droite).
2. Placer votre main droite sur le côté de votre genou gauche, bras tendu.
3. Tourner d'abord la tête vers la gauche, puis les épaules et tout le tronc.
4. Garder le dos droit et les fessiers bien à plat sur la chaise.
5. Répéter de l'autre côté.

Étirement du psoas

1. Mettre le genou gauche au sol et placer l'autre jambe devant, pliée à angle droit; les bras restent le long du corps ou peuvent s'appuyer sur un objet pour maintenir l'équilibre.
2. Redresser le dos à la verticale, fléchir davantage la jambe droite; cela fera aller le haut de votre corps vers l'avant.
3. Répéter l'idée de l'autre côté.

Étirement du piriforme

1. Coucher sur le dos et plier la jambe droite de manière à ce que votre pied soit à plat sur le sol.
2. Placer la cheville gauche sur la jambe droite, à la hauteur du genou.
3. Agripper la jambe droite (à l'arrière du genou) et tirer légèrement vers soi.
4. Recommencer de l'autre côté.

Étirement du bas du dos

1. Couché sur le dos, ramener les jambes et saisir les deux genoux; garder les jambes jointes.
2. Tirer doucement les genoux vers la poitrine.

MOBILITÉ : DOS

Chat dos creux / dos rond

1. Au sol, à quatre pattes, arrondir lentement le dos tout en inspirant; la tête et les fesses s'abaissent et le dos se soulève (faire le chat).
2. Revenir à la normale tout en expirant et continuer la descente du dos, mais en redressant la tête et en « sortant » les fesses; le dos doit devenir légèrement concave.
3. Alternner.

MOBILITÉ : Rotation vertébrale

1. Sur le dos, les jambes jointes et pliées pour que les pieds soient à plat sur le sol.
2. En expirant, faire basculer lentement les genoux du côté droit et, en même temps, tourner la tête vers la gauche.
3. En inspirant, ramener lentement les genoux et la tête à leur position initiale.
4. À l'expiration suivante, inverser.