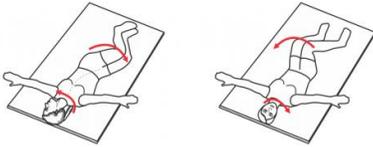




Exercices au lit

Faire ces exercices le matin ou le soir au lit. But : Augmenter la mobilité et la flexibilité de différentes articulations. Toujours important d'y aller doucement. Si jamais certains mouvements créent de la douleur, cessez immédiatement et en discuter avec le Kinésologue.

1 - Étirement du tronc



Sur le dos, les jambes pliées, laisser tomber les deux genoux d'un côté en tournant les hanches. Maintenir les épaules au sol le plus possible.

Sem.	Séries	Durée	Note
1-4	1	00:30	30 sec/côté

2 - Étirement adducteurs



Couché sur le dos. Sans creuser le dos au niveau lombaire, écarter les genoux le plus possible avec les pieds joints. Expiration profonde.

Sem.	Séries	Durée
1-4	1	00:30

3 - Étirement ischio-jambiers fessiers



Coucher sur le dos, tenir l'arrière de votre cuisse et tirer le genou vers vous. Par la suite, faire une extension du genou tout en gardant le pied de la jambe opposée au sol. Garder le dos en appui sur le sol. Maintenir la position quelques secondes avant de plier et d'allonger à nouveau lentement.

Sem.	Séries	Durée	Note
1-4	1	00:30	30 sec/jambe et plier environ 5x

4 - Étirement obliques et hanche



Croiser la jambe gauche sur le dessus de la jambe droite. Tourner les hanches vers la gauche sans décoller les épaules du sol. Respirer dans la position. *Répéter à droite*

Sem.	Séries	Durée	Note
1-4	1	00:30	30 sec/côté

5 - Mobilisation épaules

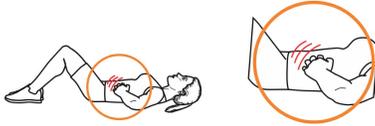


Couché sur le dos, les pieds au sol, les genoux fléchis, placer les bras droits de chaque côté dans un angle d'environ 90°. Garder les bras allongés durant tout l'exercice. Respirez profondément. Monter progressivement les bras sans bloquer votre respiration, sans relâcher l'allongement de la nuque ni l'appui lombaire au sol et en maintenant les épaules en appui. Puis ramener les bras au point initial LENTEMENT. *Attention de ne pas lever les épaules*

Sem.	Séries	Rep	Note
1-4	1	15	15 au total lentement



6 - Renforcement transverse abdominal



Sur le dos avec les genoux pliés à environ 90 degrés. Poussez vos doigts dans vos obliques à environ 45 degrés. Contractez les muscles sous vos doigts en les poussant légèrement (il devrait y avoir un mouvement minimal dans la paroi abdominale). Essayez de respirer normalement. Commencez par tenir 3 secondes et ensuite augmenter à mesure que vous vous améliorez.

*Cet exercice peut se faire assis, couché ou debout.

Sem.	Séries	Rep	Note
1-4	1	15	Expiration en contractant

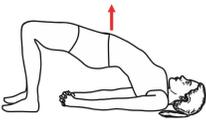
7 - Flexibilité épaule pectoraux



Couché sur le dos, les mains jointes ensemble. Allonger les bras au-dessus de votre tête et ramener lentement sans lever les épaules.

Sem.	Séries	Rep	Note
1-4	1	15	Expiration en contractant

8 - Renforcement ischios-jambiers



Couché sur le dos, les jambes pliées, pousser dans les pieds pour soulever le bassin en contractant les fessiers. Rester 2-3 secondes en haut avant de redescendre. Garder les abdominaux engagés et le dos droit.

Sem.	Séries	Rep	Note
1-4	1	15	Expiration en contractant