

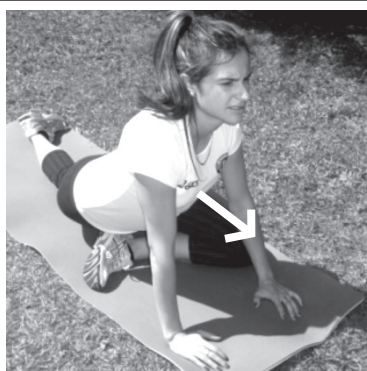
Exercices d'étirement de la colonne lombaire et sacro-iliaque

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



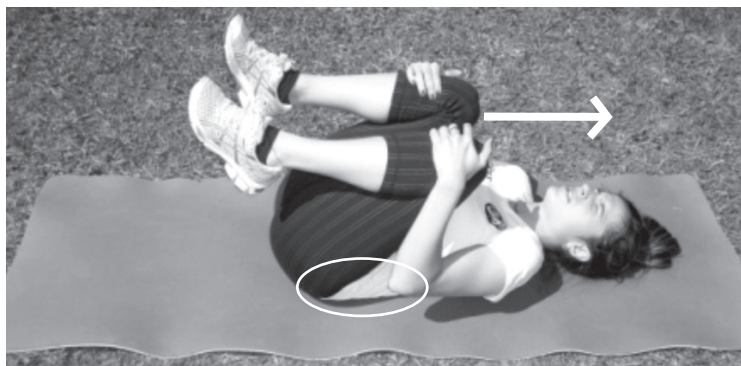
Le salut du soleil

- À genoux.
- Incliner le tronc vers l'avant (flexion).
- Placer les deux bras vers l'avant.



La demi-split

- Fléchir une jambe devant soi.
- Croiser l'autre jambe vers l'arrière.
- Se tenir en appui avec les deux mains devant soi.
- Fléchir le tronc jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie au niveau de la fesse de la jambe avant.



Flexion 2 genoux

- Couché sur le dos.
- Fléchir les hanches et essayer de relever les genoux contre la poitrine en s'aidant de ses mains.

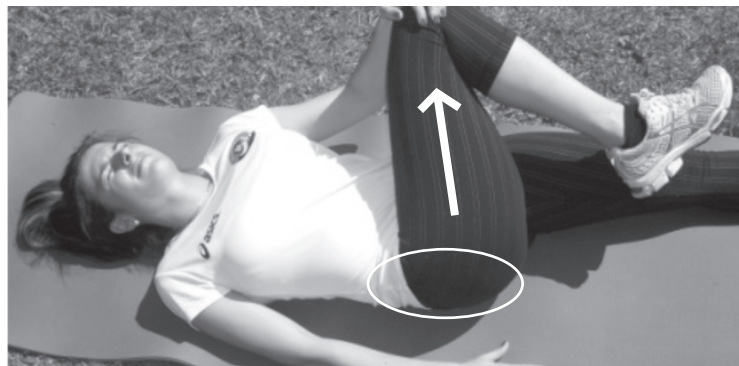


Flexion 1 genou

- Couché sur le dos.
- Fléchir une jambe, en s'aidant de ses mains.

Exercices d'étirement de la colonne lombaire et sacro-iliaque (suite)

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



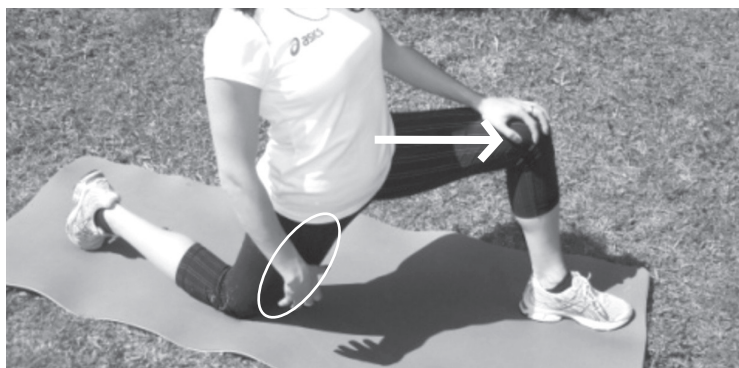
Le twist

- Couché sur le dos.
- Fléchir le genou et le tirer vers le côté opposé avec le bras opposé.



La figure en 4

- Couché sur le dos.
- Fléchir une jambe et la soutenir avec les deux mains à l'arrière du genou.
- Croiser l'autre jambe par-dessus le genou opposé.
- Tirer la jambe vers soi.



Psoas

- Fléchir le genou avant à environ 90°.
- Appuyer l'autre genou au sol.
- Mettre le poids sur la jambe avant, tout en avançant le tronc.



Psoas sur chaise (Alternative de l'exercice ci-haut avec appui sur chaise)

- Fléchir le genou avant à environ 90°.
- Appuyer l'autre genou sur une chaise.
- Mettre le poids sur la jambe avant, tout en avançant le tronc.