

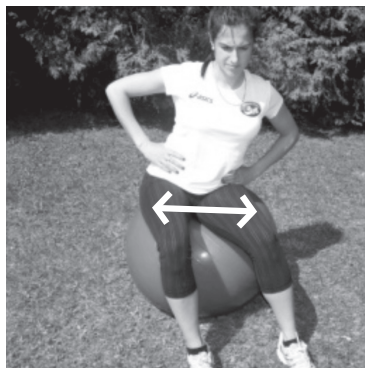
Exercices de stabilisation et de renforcement thoracique, lombaire et sacro-iliaque

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3 secondes.



Antéversion et rétroversion

- Assis sur un ballon suisse, en position neutre.
- Les mains sur les cuisses en gardant un creux au niveau de la colonne lombaire (lordose).
- Effectuer successivement un balancement antérieur et postérieur du bassin (antéversion et rétroversion du bassin).



Translation latérale

- Assis sur un ballon suisse, en position neutre.
- Effectuer des mouvements latéraux du bassin sans trop bouger le tronc.
- Exécuter ensuite l'exercice en faisant une rotation du bassin, toujours en gardant la position neutre du tronc (sens horaire et antihoraire).



Superman

- Les genoux et les mains au sol.
- Placer un bras et la jambe opposée horizontalement (exemple : lever le bras gauche et la jambe droite).
- Effectuer en alternance avec le côté opposé.



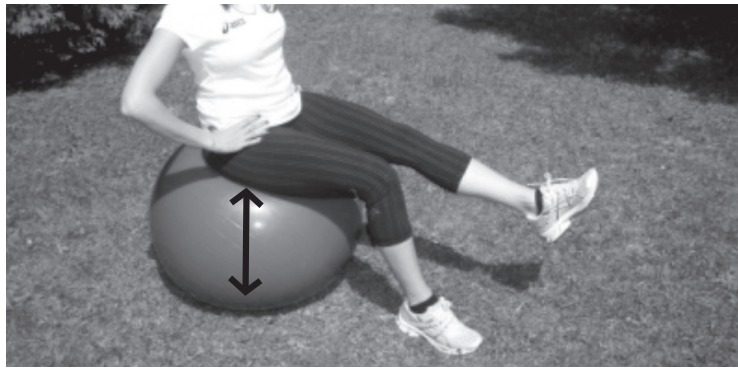
Superman ballon (Alternative de l'exercice ci-haut avec ballon)

- Couché sur un ballon.
- Les genoux et les mains au sol.
- Placer un bras et la jambe opposée horizontalement (exemple : lever le bras gauche et la jambe droite).
- Effectuer en alternance avec le côté opposé.

Exercices de stabilisation et de renforcement thoracique, lombaire et sacro-iliaque (suite)

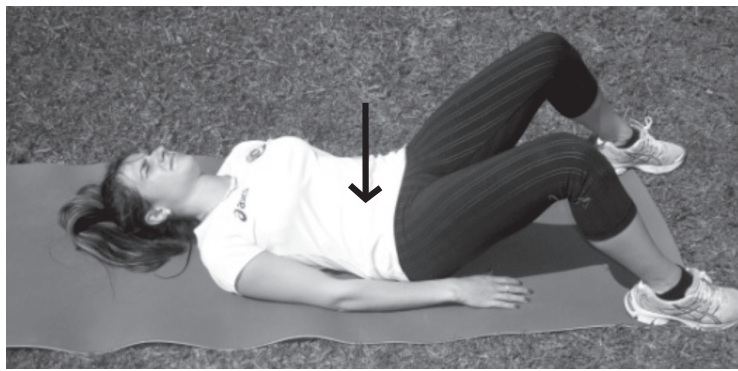
- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.

- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3 secondes.



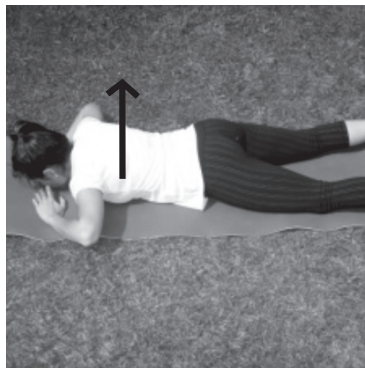
Saut

- Assis sur un ballon suisse, en position neutre.
- Garder un creux au niveau de la colonne lombaire (lordose).
- Effectuer des légers rebonds pendant environ deux minutes.
- On peut ensuite augmenter la difficulté en levant une jambe du sol en ayant un seul point d'appui, tout en continuant les rebonds.



Bracing

- Couché sur le dos, les genoux fléchis.
- Essayer de rentrer votre nombril au sol, tout en essayant d'aplatir votre colonne lombaire.
- Tenir la position environ 5 secondes et répéter.



Extension thoracique

- Couché sur le ventre.
- Placer les mains sur la tête.
- Soulever les épaules tout en gardant l'abdomen en contact avec le sol.

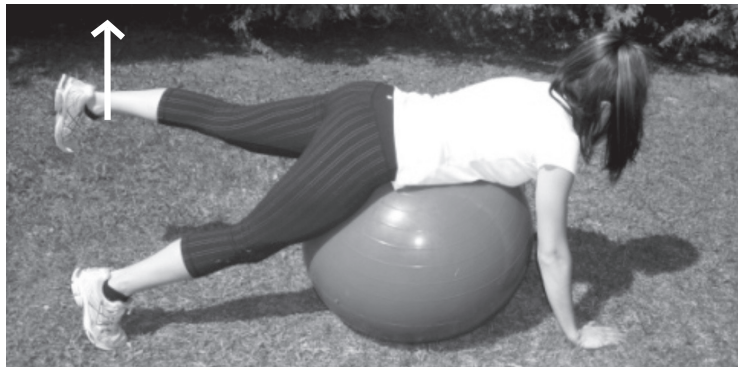


Le chat

- À quatre pattes.
- Creuser le dos et ramener la tête vers le haut (extension).
- Exécuter le mouvement inverse en bombant le dos et en penchant la tête vers l'avant (flexion).

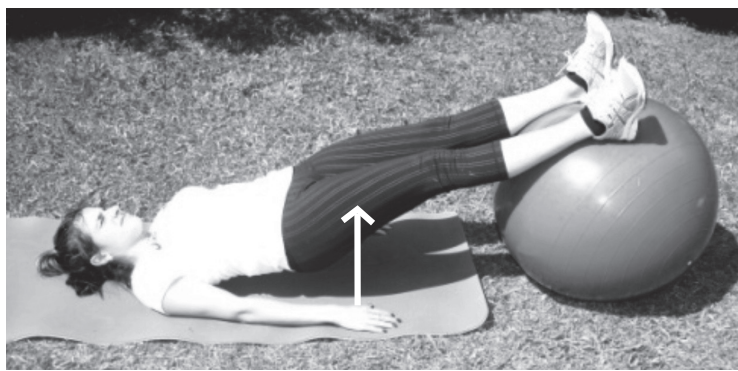
Exercices de stabilisation et de renforcement thoracique, lombaire et sacro-iliaque (suite)

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3 secondes.



Extension de la hanche

- Couché à plat ventre sur un ballon suisse, avec appui sur les deux mains et sur les deux pieds, pour maintenir l'équilibre.
- Lever une jambe vers le haut en ne dépassant pas l'horizontal et en gardant le genou bien droit (extension).
- Répéter de l'autre côté.



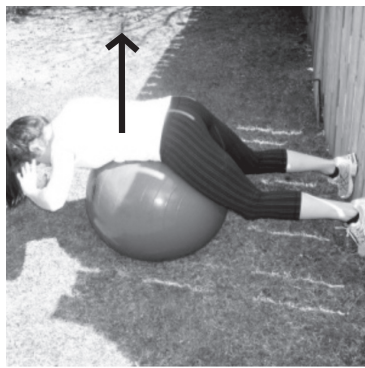
Élévation du bassin

- Couché sur le dos, avec les pieds sur un ballon suisse.
- Placer les mains le long du corps.
- Élever le bassin du sol en gardant les jambes bien droites (position de pont).
- Contracter les abdominaux tout au long de l'exercice.



Oblique sur le ballon

- Appuyé une hanche sur un ballon d'exercice.
- Placer les jambes, une devant l'autre pour plus de stabilité et appuyer les pieds sur le bas d'un mur.
- Amener les bras derrière la tête.
- Incliner le tronc du côté opposé au ballon (flexion latérale) en contractant les abdominaux.
- Augmenter le niveau de difficulté en amenant les bras au-dessus de la tête ou en serrant un poids contre la poitrine.
- Répéter de l'autre côté.

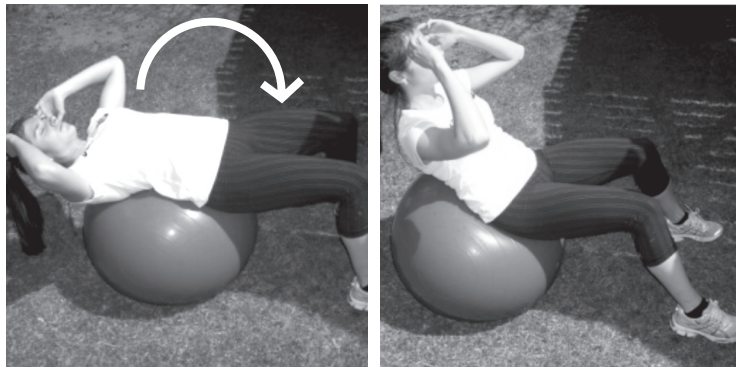


Extension dorsale sur le ballon

- Couché à plat ventre, sur le ballon.
- Pour votre sécurité, appuyer les pieds sur le bas d'un mur.
- Placer les mains en arrière de la tête.
- Redresser le dos vers l'arrière (extension).

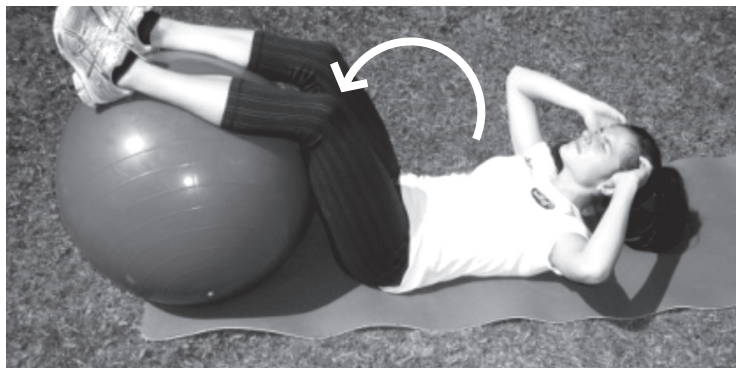
Exercices de stabilisation et de renforcement thoracique, lombaire et sacro-iliaque (suite)

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3 secondes.



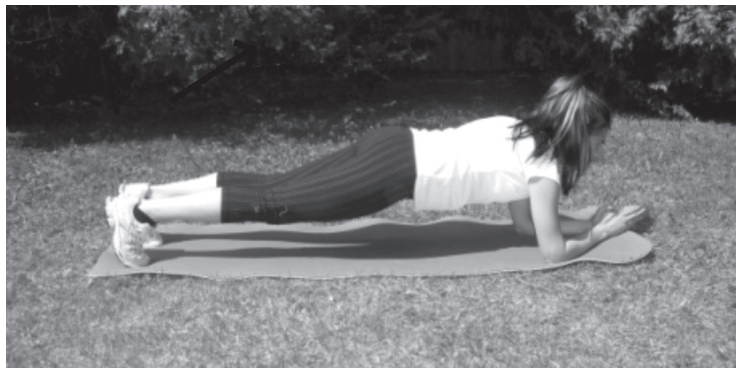
Abdominaux sur le ballon

- Couché le dos sur le ballon
- Les pieds au sol, les genoux à 90°
- Appuyer vos pieds sur un mur pour avoir plus de stabilité
- Placer les mains sur les oreilles
- Effectuer une demi-flexion du tronc (mouvement d'enroulement) en contractant les abdominaux
- Attention à la position de la tête, elle ne doit pas être penchée vers l'avant (flexion).



Abdominaux ballon sous les genoux

- Couché sur le dos.
- Déposer le ballon sous les genoux qui sont fléchis à 90°.
- Placer les mains sur les oreilles.
- Effectuer une demi-flexion du tronc (mouvement d'enroulement) en contractant les abdominaux.



Planche

- Se tenir sur les coudes et sur les orteils.
- Garder le tronc parallèle au sol.
- Contracter les abdominaux.
- Attention pour ne pas creuser le dos (hyperlordose).
- Tenir la position le plus longtemps possible.