

NIVEAU 1

- Faire 2 à 3 séries du programme en enchaînant les exercices.
- Faire idéalement 5 à 7 fois par semaine.

- Toujours aller progressivement avec les répétitions.
Note : Si vous éprouvez une douleur pendant un exercice, diminuez le nombre de répétitions. Si la douleur persiste, parlez-en à votre chiropraticien afin qu'il ajuste votre programme.
- Favoriser les étirements et la glace après ce protocole de renforcement.



Bracing

- S'allonger sur le dos, les genoux fléchis.
- Placer les doigts à l'intérieur des crêtes iliaques pour bien sentir le muscle transverse se contracter.
- Rentrer le nombril vers le sol en gardant la colonne neutre, soit avec un léger creux.
- Conserver la contraction 10 secondes en continuant de respirer normalement et relâcher 5 secondes. Répéter 10 fois.
- La contraction doit être à 25 % de la force maximale.



Pont

- S'allonger sur le dos, les genoux fléchis.
- Placer les mains le long du corps.
- Soulever le bassin du sol en gardant les abdominaux contractés.
- Conserver la contraction 10 secondes et redescendre tranquillement au sol.
- Répéter 8 à 15 fois.



Planche

- Se tenir sur les coudes et les orteils.
- S'assurer de garder le corps parallèle au sol.
- Contracter les abdominaux en rentrant le nombril.
- Maintenir la position le plus longtemps possible sans creuser le dos.



Chat

- Se placer à 4 pattes.
- Creuser le dos et ramener la tête en extension en inspirant.
- Arrondir le dos en penchant la tête vers l'avant en expirant.
- Répéter 8 à 15 fois.



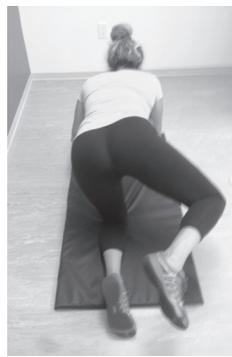
Quatre pattes bras

- Se placer à 4 pattes, les genoux et les mains au sol.
- Lever le bras droit vers l'avant en contractant les abdominaux et en rentrant le nombril tout en maintenant la courbe du dos (creux).
- Tenir la position 5 secondes.
- Redéposer le bras droit en relâchant la contraction 2 secondes.
- Répéter l'exercice en alternance avec le bras gauche 10 à 20 fois pour chaque bras.



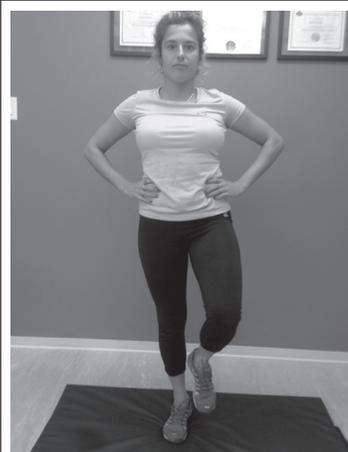
Huître

- Se placer sur le côté gauche, appuyé sur le coude gauche.
- En gardant les pieds ensemble, soulever le genou droit en évitant de faire une rotation du bassin vers l'arrière.
- Répéter 10 à 15 fois.
- Répéter de l'autre côté.



Borne-fontaine en mouvement

- Se placer à 4 pattes.
- Tout en contractant les abdominaux et en gardant la courbe lombaire (creux), amener la jambe droite vers l'arrière et sur le côté pour induire une rotation externe.
- Répéter 8 à 15 fois.
- Répéter avec la jambe gauche.



Équilibre une jambe yeux ouverts et fermés

- Se tenir debout sur une jambe les yeux ouverts.
- Maintenir la position de 30 secondes à 1 minute et faire la même chose sur la jambe opposée.
- Répéter les yeux fermés. Attention de faire l'exercice proche d'un mur ou d'une rampe afin de pouvoir se retenir s'il y a perte d'équilibre, mais ne pas se tenir en le faisant.



Extension de la hanche avec genou en extension

- Se placer sur le ventre.
- En gardant le genou en extension, lever la jambe droite et maintenir la position 10 secondes.
- Redescendre tranquillement en 2 secondes.
- Répéter en alternance avec la jambe gauche 8 à 15 fois pour chaque jambe.