

## NIVEAU 2

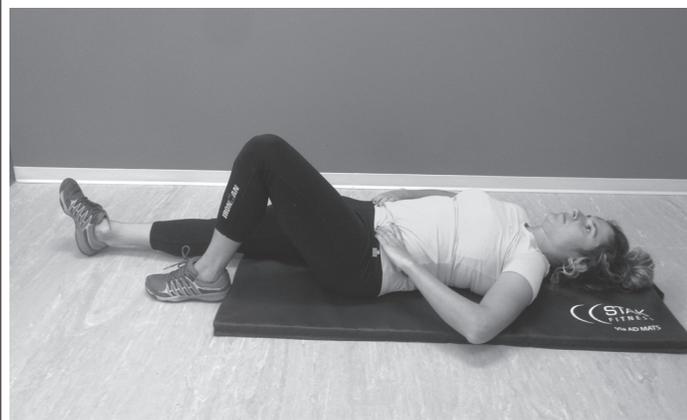
- Faire 2 à 3 séries du programme en enchaînant les exercices.
- Faire idéalement 5 à 7 fois par semaine.

- 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 avec bras

- 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.
- Amener tranquillement le bras droit au-dessus de la tête (5 secondes) et le ramener tranquillement le long du corps (5 secondes) tout en rentrant le nombril vers le sol et en gardant la colonne neutre.
- Relâcher la contraction 2 secondes.
- Répéter en alternance avec le bras gauche 8 à 15 fois pour chaque jambe.



### Bracing avec glissement de la jambe

- 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.
- Tout en rentrant le nombril vers le sol et en gardant la colonne neutre, glisser tranquillement le pied droit au sol (5 secondes) et le ramener tranquillement à la position initiale (5 secondes) tout en rentrant le nombril vers le sol et en gardant la colonne neutre.
- Relâcher la contraction 2 secondes.
- Répéter en alternance avec la jambe gauche 8 à 15 fois pour chaque jambe.



### Pont et élévation de la jambe

- S'allonger sur le dos, les genoux fléchis.
- Placer les mains le long du corps.
- Tout en contractant les abdominaux, soulever le bassin du sol et déplier le genou droit. Tenir la position 5 secondes et revenir tranquillement à la position de départ.
- Répéter en alternance avec la jambe gauche 8 à 15 fois pour chaque jambe.



#### Planche latérale sur les genoux

- Se tenir sur le coude et les genoux sur le côté.
- Contracter les abdominaux en maintenant le dos droit.
- Tenir la position le plus longtemps possible.
- Répéter de l'autre côté.



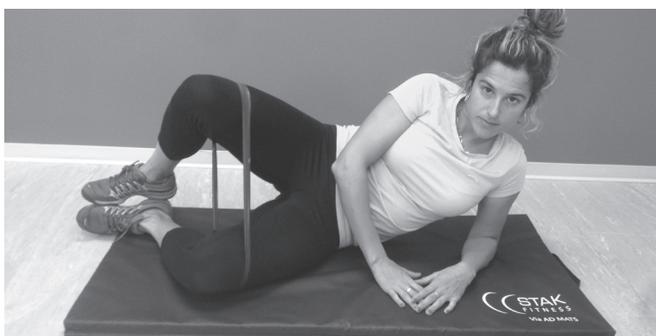
#### Chat latéral

- Se placer à 4 pattes, les genoux et les mains au sol et la tête droite, vers l'avant.
- Tout en contractant les abdominaux, faire un « C » vers la droite en amenant la tête vers la fesse opposée. Revenir à la position neutre.
- Relâcher 2 secondes.
- Répéter en alternance avec le côté gauche 8 à 15 fois pour chaque côté.



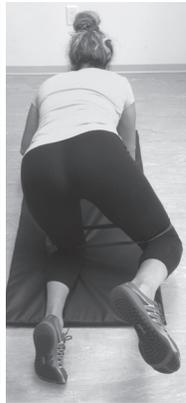
#### Position 4 pattes avec jambe

- Se placer à 4 pattes, les genoux et les mains au sol.
- Tout en contractant les abdominaux et en rentrant le nombril, lever la jambe droite vers l'arrière en 5 secondes et revenir tranquillement à la position de départ en 5 secondes.
- Relâcher la position 2 secondes.
- Répéter l'exercice en alternance 10 à 20 fois pour chaque jambe.



#### Huitre avec élastique pour contraction isométrique

- Se placer sur le côté, appuyé sur le coude.
- Mettre un élastique autour des cuisses, en haut des genoux.
- En gardant les pieds ensemble, ouvrir les genoux en évitant de faire une rotation du bassin vers l'arrière.
- Tenir la position 20 à 60 secondes.
- Répéter de l'autre côté.
- Répéter 15 fois.



### Borne-fontaine avec élastique

#### Option 1

- Se placer à 4 pattes avec un élastique autour des cuisses, en haut des genoux.
- Tout en contractant les abdominaux, amener la jambe droite vers l'arrière et sur le côté pour induire une rotation externe.
- Répéter 15 fois. Faire une autre série.
- Répéter avec la jambe gauche.

#### Option 2

- Tout en contractant les abdominaux et en gardant la courbe lombaire (creux), amener la jambe droite en extension, en abduction et en rotation externe.
- Tenir la position 20 à 60 secondes.
- Répéter avec la jambe gauche.



### Pivot unipodal yeux ouverts

- Se tenir debout sur la jambe droite, les yeux ouverts et les mains sur les hanches.
- Tout en contractant les abdominaux, tourner le tronc et le bassin vers la gauche et revenir à la position neutre.
- Répéter 10 à 15 fois.
- Répéter sur la jambe gauche.



### Single leg deadlift

- Tout en contractant les abdominaux et en gardant la courbe lombaire (creux), se tenir debout sur la jambe gauche légèrement fléchie et se pencher vers l'avant tout en soulevant la jambe droite parallèle au sol (5 secondes).
- Revenir tranquillement à la position de départ en 5 secondes.
- Relâcher 2 secondes.
- Répéter 10 à 15 fois.
- Répéter avec la jambe gauche.