

NIVEAU 3

- 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.



Pont rouleau

- Se coucher sur le dos et placer le rouleau sous les pieds.
- Tout en contractant les abdominaux, soulever le bassin en serrant les fessiers.
- Tenir la position 5 secondes et redescendre tranquillement à la position de départ.
- Relâcher la contraction 2 secondes.
- Répéter 8 à 15 fois.
- Refaire l'exercice avec le rouleau sous les omoplates.



Planche extension hanche (genou 90 degrés)

- S'appuyer sur les coudes et la pointe des pieds (position planche).
- Tout en contractant les abdominaux, plier le genou droit à 90 degrés et maintenir la position 20 à 60 secondes.
- Répéter l'exercice avec le genou gauche.



Planche latérale pied

- Tout en contractant les abdominaux, s'appuyer sur un coude et un pied sur le côté (position planche latérale – position 1).
- Tenir la position 20 à 60 secondes. Option (position 2)
- Tout en contractant les abdominaux, soulever simultanément la jambe supérieure légèrement et le bras supérieur (180 degrés).
- Tenir la position 20 à 60 secondes.
- Répéter de l'autre côté.



Élévation latérale jambe

- Se coucher au sol sur le côté.
- Tout en contractant les abdominaux et en prenant appui sur l'avant-bras gauche, soulever les jambes du sol (en les gardant droites) d'environ 15 cm.
- Tenir la position 5 secondes.
- Répéter 8 à 15 fois.
- Répéter de l'autre côté.



Huître avec élastique pont latéral

- Attacher une bande élastique au-dessus des genoux.
- Couché sur le côté, s'appuyer sur l'avant-bras.
- Séparer les genoux d'environ 15 cm.
- Tout en gardant une contraction des abdominaux, décoller le tronc du sol.
- Tenir la position 5 secondes.
- Redescendre tranquillement.
- Répéter 8 à 15 fois.
- Répéter de l'autre côté.



Borne-fontaine debout

- Attacher une bande élastique au-dessus des genoux.
- Tout en gardant une contraction des abdominaux, se tenir en équilibre sur une jambe et ouvrir l'autre jambe à la largeur des épaules, tout en amenant légèrement la jambe vers l'arrière.
- Tenir la position 20 à 60 secondes.
- Répéter de l'autre côté.
- Option**
- Répéter 8 à 15 fois.



Horloge équilibre

- Se tenir sur une jambe avec les mains sur les hanches.
- Avec l'autre jambe, pointer les heures au sol (12 h, 3 h, 6 h, 9 h) tout en contractant les abdominaux.
- Maintenir le haut du corps bien stable.
- Faire 3 à 4 tours d'horloge.
- Répéter sur l'autre jambe.



Pivot unipodal yeux fermés

- Se tenir sur une jambe avec les mains sur les hanches, la jambe gauche pliée légèrement et les yeux fermés.
- Une fois l'équilibre trouvé, tout en contractant les abdominaux, faire pivoter le corps vers la gauche et revenir tranquillement à la position de départ.
- Maintenir le haut du corps bien stable.
- Répéter le mouvement 8 à 15 fois de chaque côté.
- Répéter sur l'autre jambe.



Bonne position pour se pencher : style « joueur de golf »

- Se positionner sur une jambe et contracter les abdominaux.
- Faire une flexion du tronc avec une flexion du genou en maintenant la courbe du bas du dos (lordose) et en amenant l'autre jambe vers l'arrière.
- Répéter 8 à 15 fois.
- Répéter avec l'autre jambe.



Bonne position pour lever un objet

- Plier les genoux et faire une flexion du tronc en maintenant la courbe lombaire.
- Bien contracter les abdominaux et les fessiers tout en fléchissant les genoux et le tronc.
- Soulever l'objet en se redressant tranquillement, tout en maintenant la courbe lombaire et en contractant les fessiers et les abdominaux.
- L'objet doit passer devant les genoux et suivre une ligne droite.