

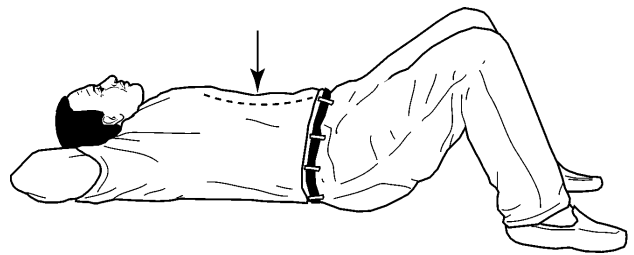
# Exercises for Your Back

Most back pain is due to a lack of exercise or an injury. These exercises will help you move better and strengthen the muscles that support your back. Do the exercises slowly. If you have pain while doing these exercises, stop doing the exercises and talk to your doctor or physical therapist.

Lie on your back on a firm surface such as the floor or a mat. **Repeat each exercise \_\_\_\_\_ times.**

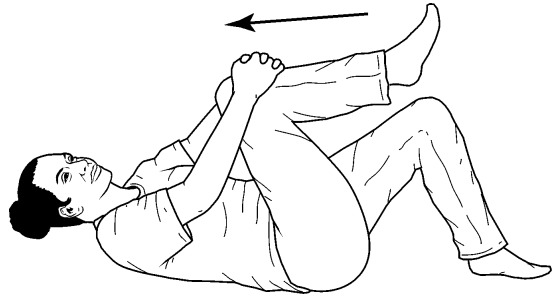
## Pelvic Tilt

Tighten your stomach and buttocks. Push your lower back towards the floor. Hold for 10 seconds then relax.



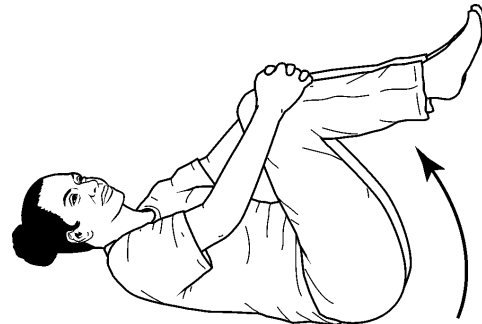
## Knee to Chest

Pull one knee toward your chest until you feel a light stretch in your lower back and buttocks. Hold for 10 seconds then put your foot back down. Repeat this with the other knee.



## Double Knee to Chest

Slowly bring both knees to your chest. Hold for 5 seconds and keep your back relaxed and flat on the floor.



# Exercices pour votre dos

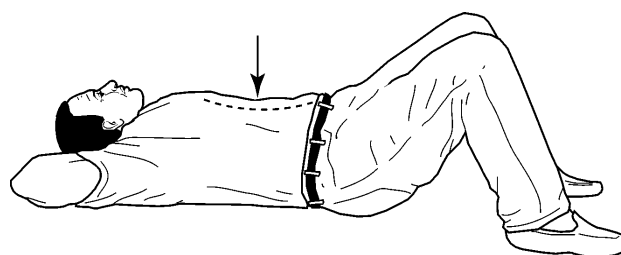
La plupart des douleurs dorsales sont dues à un manque d'exercice ou une blessure. Ces exercices vous aideront à mieux vous déplacer et à renforcer les muscles qui soutiennent votre dos. Effectuez les exercices lentement. Si vous avez mal en faisant ces exercices, cessez de les faire et parlez-en à votre médecin ou votre thérapeute physique.

Allongez-vous sur le dos sur une surface dure comme le sol ou un tapis.

**Répétez chaque exercice \_\_\_\_\_ fois.**

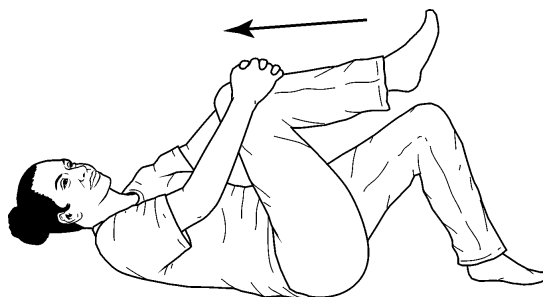
## **Inclinaison pelvienne**

Contractez votre ventre et vos fesses. Poussez la partie inférieure de votre dos contre le sol. Tenez pendant 10 secondes puis relâchez.



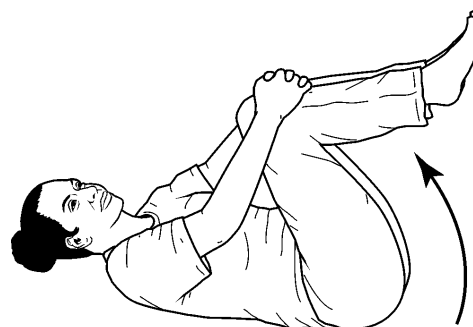
## **Genou vers la poitrine**

Ramenez un genou vers votre poitrine jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement dans la partie inférieure de votre dos et vos fesses. Tenez pendant 10 secondes puis reposez le pied au sol. Répétez l'exercice avec l'autre genou.



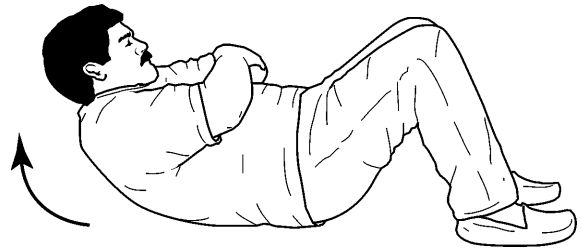
## **Les deux genoux vers la poitrine**

Ramenez doucement les deux genoux vers votre poitrine. Tenez pendant 5 secondes et gardez le dos détendu et à plat sur le sol.



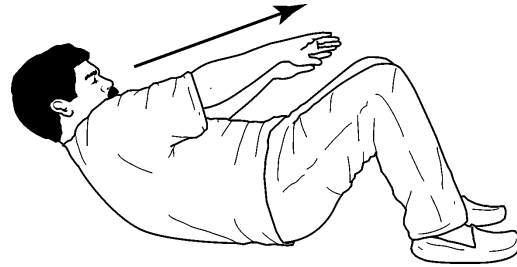
### **Curl Up**

Bend your knees. Fold your arms across your chest and raise your shoulders until they come off the floor. Then slowly return to the starting position.



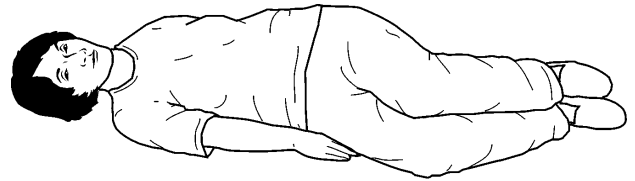
### **Diagonal Curl Up**

With your arms held forward, lift your shoulders off the floor. Bring your right shoulder toward your left knee. Return to the floor. Then bring your left shoulder to your right knee.



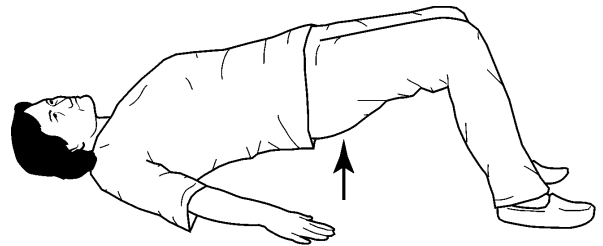
### **Hip Rolls**

With your knees together, roll your hips slowly from side to side. Keep your shoulders on the floor.



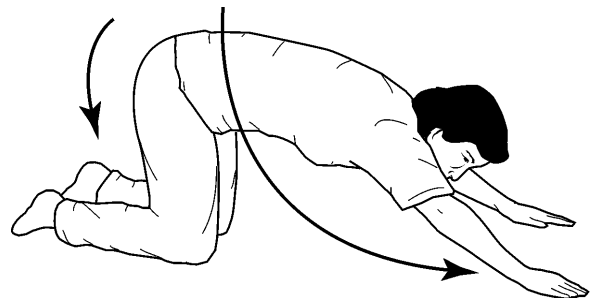
### **Bridge**

Bend your knees and keep your feet flat on the floor. Lift your buttocks slowly up and then slowly return them to the floor.



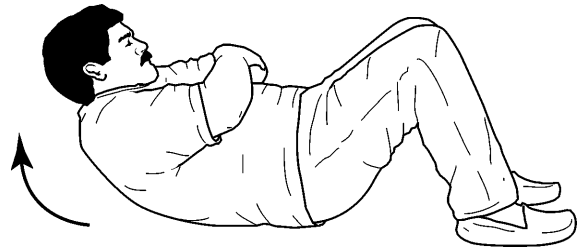
### **Low Back Stretch**

On your hands and knees, push your chest toward the floor, reaching forward as far as you can. Sit back on your feet.



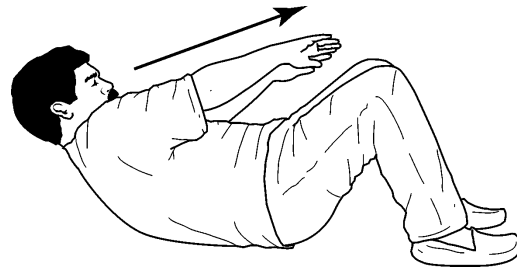
### **Se courber vers le haut**

Pliez les genoux. Croisez les bras sur votre poitrine et levez vos épaules jusqu'à ce qu'elles décollent du sol. Puis revenez lentement à votre position de départ.



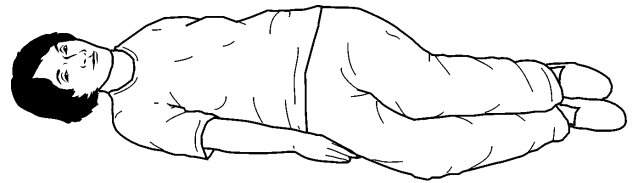
### **Se courber vers le haut et les côtés**

En ayant les bras tendus vers l'avant, décollez les épaules du sol. Amenez votre épaule droite vers votre genou gauche. Relâchez pour revenir au sol. Puis amenez votre épaule gauche vers votre genou droit.



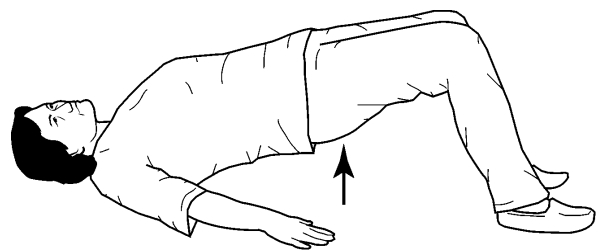
### **Tourner les hanches**

Les genoux l'un contre l'autre, faites lentement pivoter vos hanches d'un côté à un autre. Maintenez vos épaules sur le sol.



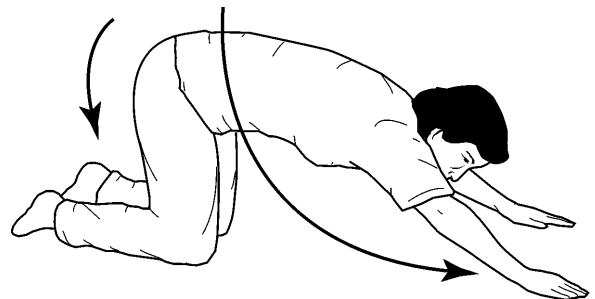
### **Le pont**

Pliez les genoux et gardez les pieds à plat sur le sol. Décollez lentement les fesses vers le haut puis reposez-les sur le sol.



### **Étirement du bas du dos**

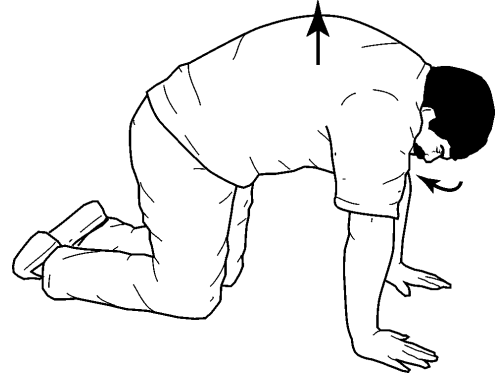
À quatre pattes sur les mains et les genoux, poussez la poitrine vers le sol, en essayant d'aller le plus loin possible devant vous. Puis revenez en position assise, les fesses sur les pieds.



Exercices for Your Back. African French.

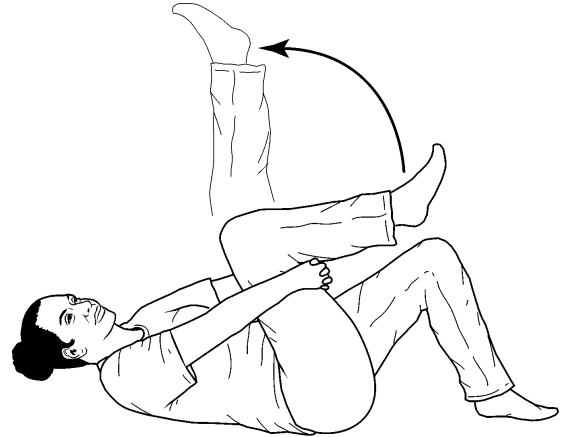
### **Cat Stretch**

Start on your hands and knees. Tuck your chin in toward your chest and tighten your stomach muscles while arching your back.



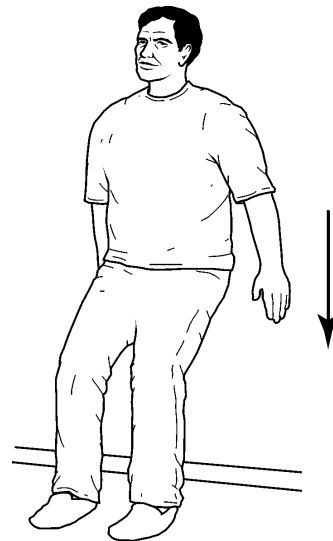
### **Hamstring Stretch**

Lie on your back. Bend your hip and knee to 90 degrees. Then straighten your knee as far as possible. Repeat this exercise with the other leg.



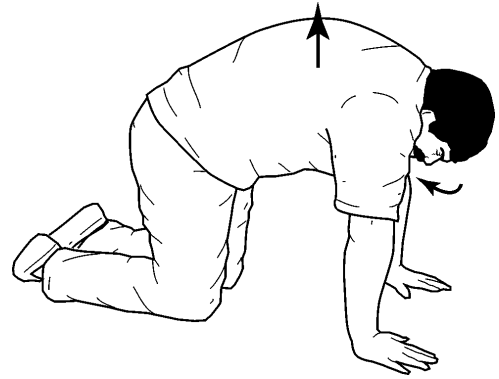
### **Wall Slide**

Stand with your back against a wall and your feet about 12 inches or 30 centimeters from the wall. Bend your knees as you slowly lower your buttocks while sliding down the wall. Hold for 10 seconds.



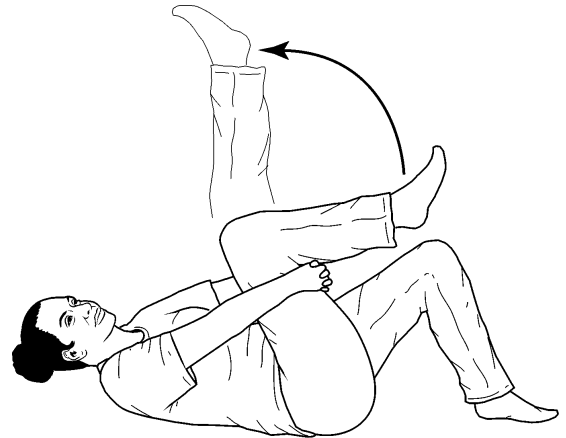
### **Le dos rond**

Commencez sur les mains et les genoux. Rentez le menton dans la poitrine et contractez les muscles du ventre tout en faisant le dos rond.



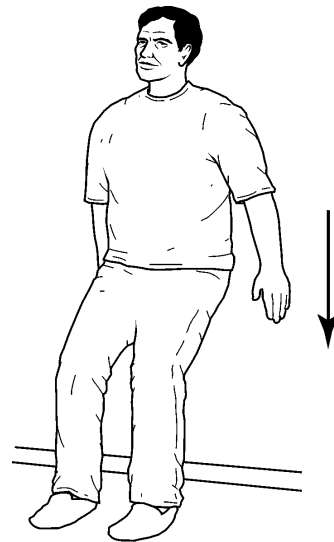
### **Étirement des muscles ischio-jambiers**

Allongez-vous sur le dos. Pliez les hanches et les genoux à 90 degrés. Puis tendez le genou le plus loin possible. Répétez cet exercice avec l'autre jambe.



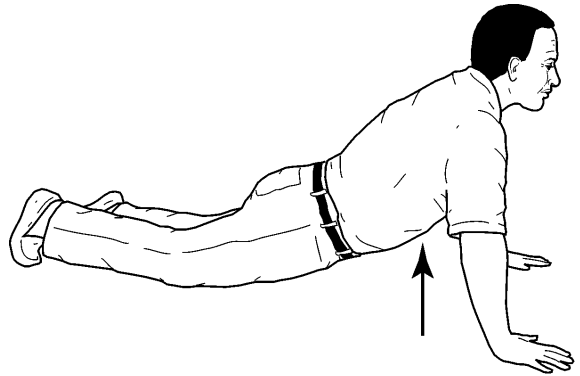
### **Dos au mur**

Placez-vous debout le dos contre un mur en posant vos pieds à environ 30 centimètres (12 pouces) du mur. Pliez les genoux et descendez lentement les fesses tout en glissant le long du mur. Tenez pendant 10 secondes.



### **Press Ups**

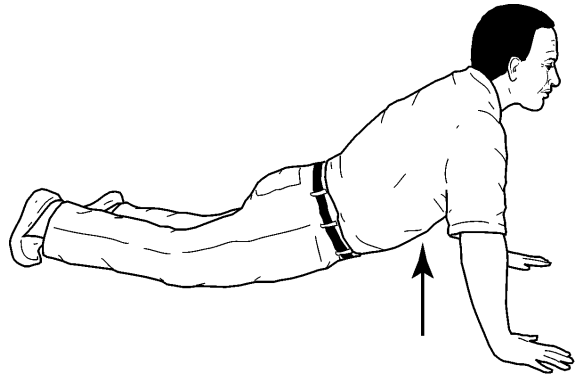
Lie on your stomach. Push up with your arms while keeping your back and stomach muscles relaxed. Keep a slight bend in your elbows.



Aerobic exercises are also needed to have a healthy back. Aerobic exercises such as walking or swimming should be done 3-4 times a week for 30-45 minutes. **Talk to your doctor before beginning any form of exercise.**

## **Pompes**

Allongez-vous sur le ventre. Poussez avec les bras tout en détendant les muscles de votre dos et de votre ventre. Gardez les coudes légèrement pliés.



Les exercices d'aérobic sont également nécessaires pour avoir un dos en bonne santé. Les exercices d'aérobic comme la marche ou la nage doivent être effectués 3 à 4 fois par semaine pendant 30 à 45 minutes. **Parlez avec votre médecin avant de commencer tout type d'exercice.**