

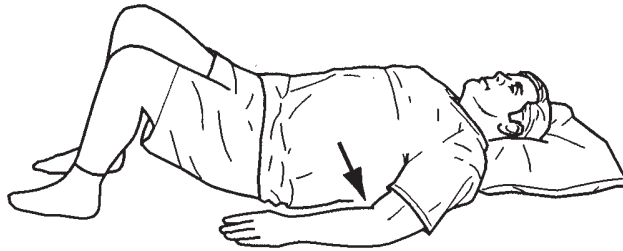
Exercices pour renforcer le dos

Exercises to Strengthen Your Back

☐ Tighten tummy

(Transverse abdominis)

1. Relax on your back with your knees bent. Breathe in and out.
2. Breathe out and pull your tummy in.
3. Breathe and hold your tummy in for 10 seconds.
4. Relax and then repeat 10 times.



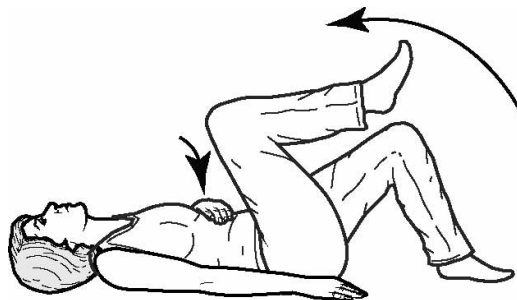
☐ Rentré du ventre

(abdominaux obliques)

1. Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis et le corps détendu. Inspirez et expirez.
2. Expirez et rentrez le ventre.
3. Inspirez et gardez le ventre rentré pendant 10 secondes.
4. Détendez-vous et répétez 10 fois.

☐ Bent knee fall outs

1. Lie on your back with your knees bent. Breathe in and out.
2. Breathe out and tighten your tummy to support your back. You may want to rest your hand on your tummy to remind you to keep it pulled in.
3. Keep breathing, but keep your tummy tight and lift one leg with your knee bent, so your knee is facing the ceiling.
4. Lift the other leg slowly to the same position and hold for 5 to 10 seconds.
5. Then lower one foot to the floor and then the other.
6. Relax and repeat 10 times.

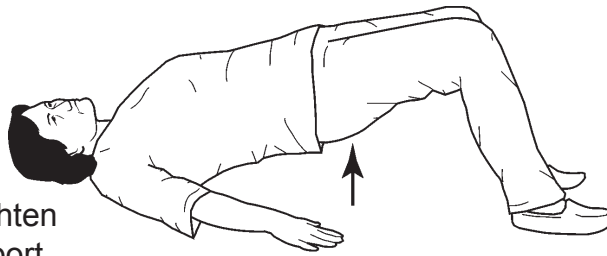


☐ Montée et descente des genoux fléchis

1. Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis. Inspirez et expirez.
2. Expirez et rentrez le ventre pour soutenir votre dos. Vous pouvez poser la main sur votre ventre pour penser à le garder rentré.
3. Continuez à respirer en rentrant le ventre et amenez une jambe avec le genou plié jusqu'à la poitrine.
4. Levez lentement l'autre jambe jusqu'à la poitrine et tenez la position pendant 5 à 10 secondes.
5. Redescendez ensuite un pied au sol, puis l'autre.
6. Détendez-vous et répétez 10 fois.

□ Bridging

1. Lie on your back with your knees bent and arms at your sides. Breathe in and out.
2. Breathe out and tighten your tummy to support your back.
3. Keep breathing and keep your tummy tight and lift your buttocks off of the floor.
4. Hold and then lower your buttocks to the floor.
5. Repeat 10 times.

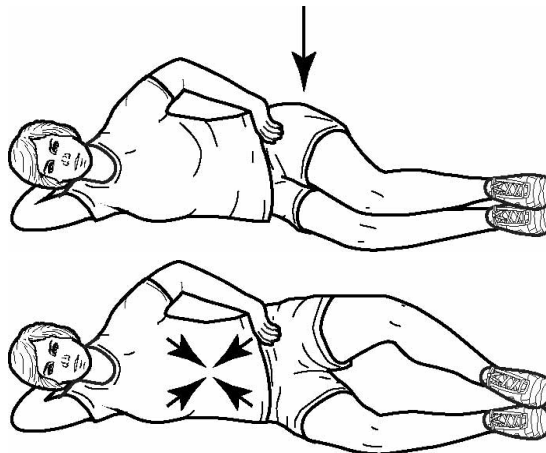


□ Pont

1. Allongez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les bras le long du corps. Inspirez et expirez.
2. Expirez et rentrez le ventre pour soutenir votre dos.
3. Tout en continuant à respirer et en gardant le ventre rentré, décollez les fesses du sol.
4. Tenez la position, puis redescendez les fesses au sol.
5. Répétez 10 fois.

□ Side clam (Hip abduction and external rotation on side)

1. Lie on your side with your hips, knees, and feet straight over each other, and your knees bent 45 to 60 degrees. Support your head with your arm.
2. Pull in your tummy and straighten your spine while you keep your breathing relaxed.
3. Keep your feet touching and slowly lift the top knee towards the ceiling. Do not let your hips roll back.
4. Hold for 5 to 10 seconds and then lower the leg.
5. Repeat 10 times. Then roll to the other side, and do this exercise again.

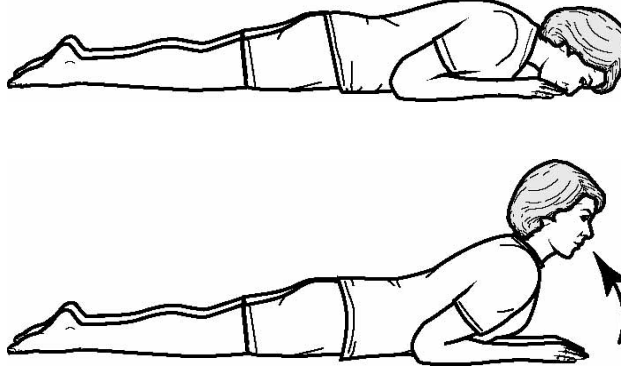


□ Coquillage latéral (Abduction de la hanche et rotation externe sur le côté)

1. Allongez-vous sur le côté, les hanches, les genoux et les pieds l'un sur l'autre et les genoux fléchis dans un angle de 45 à 60 degrés. Placez votre bras sous la tête.
2. Rentrez le ventre et redressez le dos tout en respirant calmement.
3. Gardez les pieds serrés et soulevez lentement le genou du haut vers le plafond. Veillez à garder les hanches immobiles.
4. Tenez la position pendant 5 à 10 secondes, puis redescendez la jambe.
5. Répétez 10 fois. Tournez-vous de l'autre côté, puis répétez cet exercice.

□ Elbow press up (Lumbar extension)

1. Lie face down with your legs out straight behind you. Your arms should be at your sides with your elbows bent and your hands by your face.
2. Push up to your elbows, but keep your hips on the floor.
3. Hold and then lower back down.
4. Repeat 10 times.



□ Appui sur les coudes (Extension lombaire)

1. Allongez-vous sur le ventre, les jambes tendues. Pliez les bras le long du corps, les mains posées à côté du visage.
2. Soulevez le haut du corps en vous appuyant sur vos coudes et en gardant les hanches au sol.
3. Tenez la position, puis redescendez.
4. Répétez 10 fois.

□ Wall slide (Quarter squat)

1. Stand with your back against the wall and your feet shoulder width apart.
2. Slide down the wall until your knees are bent 30 to 45 degrees. Do not bend your knee deep enough to cause pain.
3. Hold for 5 to 10 seconds and then straighten your knees to push you back up.
4. Relax and then repeat 10 times.



□ Glissement contre le mur (Quart de squat)

1. Placez-vous debout, dos au mur, et écartez les pieds de la largeur des épaules.
2. Glissez le long du mur jusqu'à ce que vos genoux soient fléchis à un angle de 30 à 45 degrés. Ne fléchissez pas trop les genoux pour ne pas vous faire mal.
3. Tenez la position pendant 5 à 10 secondes, puis déployez les genoux pour vous redresser.
4. Reposez-vous et répétez 10 fois.