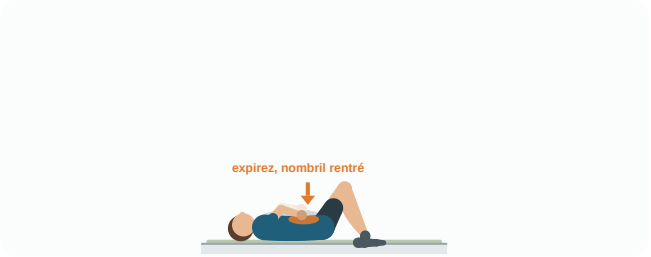
Renforcement du dos et du bassin

Programme à domicile – 3 fois par semaine, avec un jour de repos entre deux séances, sauf avis contraire de votre ostéopathe.

Silhouette claire = position de départ · silhouette foncée = position d'arrivée · flèche = sens du mouvement · zone orange = muscle travaillé ou étiré

RENFORCEMENT (TRANSVERSE)

1 Respiration et activation du transverse

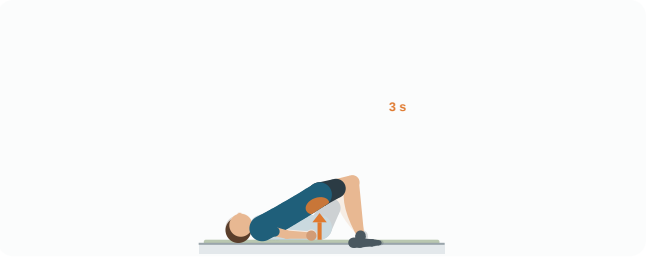


1. Allongé sur le dos, genoux pliés, une main sur le ventre.
2. Inspirez par le nez en laissant le ventre se gonfler.
3. Expirez longuement par la bouche en rentrant doucement le nombril vers la colonne, sans bloquer la respiration ni bouger le bassin.

10 respirations

RENFORCEMENT (FESSIERS, BAS DU DOS)

2 Pont fessier

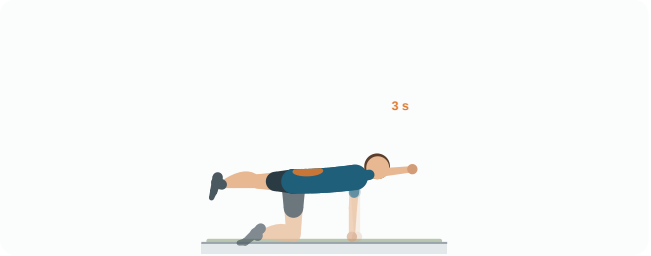


1. Allongé sur le dos, genoux pliés, pieds à plat écartés de la largeur du bassin.
2. Expirez et soulevez les fesses jusqu'à aligner genoux, bassin et épaules, sans cambrer.
3. Tenez 3 secondes, puis redescendez lentement. Progression : sur une seule jambe.

3 × 10

RENFORCEMENT (STABILISATEURS DU DOS)

3 Bird-dog à quatre pattes

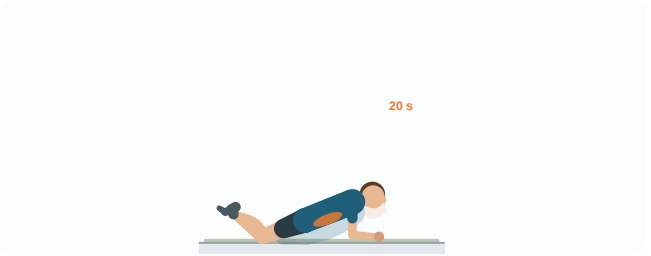


1. À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches, dos plat.
2. Tendez un bras devant vous et la jambe opposée derrière vous, sans bouger le bassin.
3. Tenez 3 secondes, puis changez de côté. Pour débuter : seulement le bras, ou seulement la jambe.

2 × 8 par côté

RENFORCEMENT (ABDOMINAUX PROFONDS)

4 Gainage ventral sur les genoux



1. Sur les avant-bras et les genoux, coudes sous les épaules.
2. Alignez épaules, bassin et genoux : ni fesses en l'air, ni dos creusé. Ventre rentré.
3. Respirez normalement pendant tout l'exercice. Progression : sur les pieds (planche).

3 × 20 s

RENFORCEMENT (OBLIQUES, CARRÉ DES LOMBES)

5 Gainage latéral sur les genoux



1. Allongé sur le côté, appui sur l'avant-bras, coude sous l'épaule, genoux pliés.
2. Soulevez le bassin pour aligner la tête, le bassin et les genoux.
3. Tenez en respirant, puis changez de côté. Progression : jambes tendues.

3 × 15 s par côté

RENFORCEMENT (MOYEN FESSIER)

6 Coquillage (clamshell)



1. Allongé sur le côté, genoux pliés, pieds l'un contre l'autre, tête posée sur le bras.
2. Sans bouger le bassin, ouvrez le genou du dessus en gardant les pieds collés.
3. Tenez 2 secondes, puis refermez lentement. Changez de côté.

2 × 12 par côté

RENFORCEMENT (MOYEN FESSIER)

7 Abduction de hanche couché sur le côté



1. Allongé sur le côté, jambe du dessous pliée pour être stable.
2. Jambe du dessus tendue, pointe du pied vers l'avant : montez-la d'une vingtaine de centimètres.
3. Tenez 2 secondes, puis redescendez lentement, sans basculer le bassin en arrière.

2 × 12 par côté

RENFORCEMENT (CUISSES, FESSIERS)

8 Assis-debout sur une chaise



1. Assis au bord d'une chaise, pieds à plat écartés de la largeur du bassin.
2. Penchez le buste en avant et levez-vous en poussant sur les talons, bras devant vous.
3. Rasseyez-vous lentement en contrôlant la descente. Progression : sans les mains, puis plus lentement.

3 × 10

Conseils

- Commencez doucement : mieux vaut peu de répétitions bien faites que beaucoup mal faites.
- Ne bloquez jamais la respiration : expirez pendant l'effort.
- Une courbature légère le lendemain est normale, une douleur vive ne l'est pas.
- Prenez rendez-vous si une douleur apparaît ou ne s'améliore pas en 2 à 3 jours : je vous examinerai et adapterai les exercices.