

PROGRAMME 1

Ce programme s'adresse à une clientèle ayant subi une fusion du dos il y a 4 semaines ou plus et qui désire se remettre en forme progressivement. Vous devriez avoir reçu l'accord de votre chirurgien avant d'entreprendre ce programme. Il est important de respecter vos limites en tout temps et de prendre des pauses au besoin.

EXERCICES

1. Rotation du cou vers la droite et la gauche	10x chaque côté
2. Flexion de hanche : Coucher sur le dos. Amener un genou à la fois vers la poitrine.	10 x chaque côté
3. Rotation des épaules avec respiration	10x
4. Élévation des bras au-dessus de la tête avec respiration	10x
5. Superman à 4 pattes : En position 4 pattes, soulever un bras et une jambe en gardant le dos droit	3 séries de 10 répétitions lentes
6. Pont : Coucher sur le dos, genoux fléchis, soulever le bassin doucement	3 séries de 10 répétitions
7. Abduction de hanche : Coucher sur le côté, ouvrir la jambe vers le haut	3 séries de 10 répétitions chaque côté
8. Équilibre sur un pied avec bonne posture	Tenir 30 secondes chaque côté
9. Étirement des pectoraux	Tenir 30 secondes
10. Étirement des ischio-jambiers au mur	Tenir 30 secondes
11. Étirement des fessiers sur le dos	Tenir 30 secondes chaque