

PROGRAMME 2

Ce programme s'adresse à une clientèle ayant subi une fusion du dos il y a 8 semaines ou plus et qui désire se remettre en forme progressivement. Vous devriez être capable d'effectuer facilement le programme #1 avant de progresser vers celui-ci. Il est important de respecter vos limites en tout temps et de prendre des pauses au besoin.

EXERCICES

1. Étirement des trapèzes : inclinaison latérale de la tête avec légère surpression	Tenir 30 secondes chaque côté
2. Rotation des hanches en station debout	10 x chaque côté
3. Activation des trapèzes inférieurs : Face au mur, soulever les bras le long du mur, puis décoller légèrement en activant les omoplates.	10 répétitions Tenir 5 secondes chaque
4. Squat avec ballon au mur	3 séries de 10 répétitions
5. Renforcement des deltoïdes avec poids ou élastique : Soulever les bras tendus vers le haut avec des petits poids	3 séries de 10 répétitions
6. Ischio-jambiers : Coucher sur le dos, 1 ou 2 pieds sur chaise, soulever le bassin	3 séries de 10 répétitions
7. Planche sur les genoux ou en appui sur chaise	Tenir 15 à 30 sec 3 fois ventral 3 fois en latéral droit 3 fois en latéral gauche
8. Équilibre sur un pied, toucher genou avec main opposée	15 x chaque
9. Étirement des ischio-jambiers au mur	Tenir 30 secondes
10. Étirement des fessiers sur le dos en 4	Tenir 30 secondes chaque