

### PROGRAMME 3

Ce programme s'adresse à une clientèle ayant subi une fusion du dos il y a 12 semaines ou plus et qui désire se remettre en forme progressivement. Vous devriez être capable d'effectuer facilement le programme #2 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. Mobilisation du cou : tourner la tête des 2 côtés	5x chaque côté
2. Incliner la tête des 2 côtés	5x chaque
3. Rhomboïdes : Assis, tirer un élastique en amenant les coudes vers l'arrière et en serrant les omoplates ensemble	3 séries de 10 répétitions
4. Fente avant avec ou sans poids	3 séries de 10 répétitions
5. Push-up sur pieds ou genoux ou au mur	3 séries de 10 répétitions
6. Dead bug : Sur le dos, 4 pattes inversé, allonger bras et jambe opposés et revenir au centre	10x chaque côté lentement
7. Planche sur pied ou genoux	Tenir 30 sec 3x Côté droit 3x Côté gauche
8. Étirement des pectoraux au mur	Tenir 30 secondes
9. Étirement des ischio-jambiers au mur	Tenir 30 secondes
10. Étirement des fessiers sur le dos en 4	Tenir 30 secondes chaque