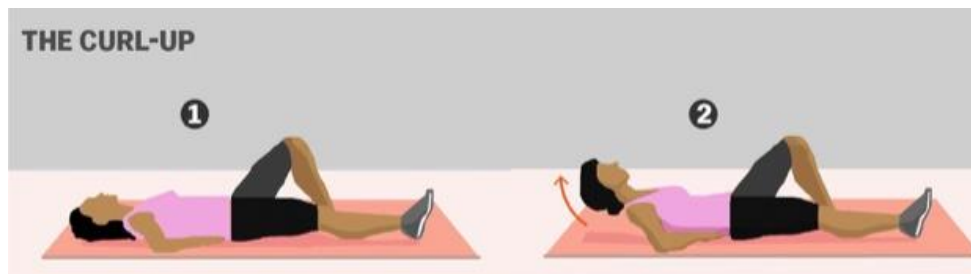


# Exercices pour lombalgie chronique

## Renforcement des abdos :



## Position de départ

- Allongé, une jambe pliée l'autre tendue
- Placez vos mains sous le bas du dos
- Lorsque vous expirez soulever la tête et les épaules.

## Renforcement du dos :



## Position de départ à 4 pattes

- Tendez le bras et la jambe opposée. (le bas du dos présente une cambrure normale à maintenir pendant les mouvements)
- Expirez lorsque vous montez les membres.
- Faites 3 séries de 10 répétitions de chaque côté.

# Exercices pour lombalgie chronique

## Renforcement des obliques :



## Position de départ :

- Allongé sur le côté, mettez-vous en appui sur l'avant-bras
- Soulevez le bassin (selon le niveau : cet exercice peut se faire sur les genoux au lieu des pieds).
- Maintenez 3 fois 20 secondes de chaque côté.

## Gainage :



## Position de départ à 4 pattes :

- Prenez appui sur les mains ou les coudes.
- Relevez le bassin et les genoux de manière à créer une ligne droite avec le tronc et les hanches (suivant le niveau : cet exercice peut se faire sur les genoux).
- Maintenez la position 30 secondes / Relâchez 30 secondes.
- Faites l'exercice 3 fois
- **Attention regardez toujours le sol.**