

PROGRAMME D'ÉTIREMENT LOMBAIRE



1

Sur le dos, les 2 jambes allongées agripper le genou et tirer vers la poitrine.



2

Sur le dos, les 2 jambes allongées agripper les 2 genoux et tirer vers la poitrine.



3

Sur le dos, croiser une jambe pardessus l'autre et tirer vers la poitrine.



4

À l'aide des mains ou d'une courroie placée sous le pied tirer une jambe tendu vers le haut en gardant l'autre fléchi.



5

Sur le dos s'étirer de tout son long en inspiration relâcher en expirant.



6

Sur le dos, monter les jambes à la vertical puis laisser tomber doucement sur un côté et ensuite l'autre.



7

À genou, appuyé sur les mains courber le dos vers le haut en inspirant relâcher en expirant.



8

À genou, appuyé sur les mains, creuser le dos vers le plancher en inspirant, relâcher en expirant.



9

Debout le corps droit, mains au dessus de la tête, fléchir de côté en respirant profondément.

Nom du patient

Date

FRÉQUENCE

- 1 x semaine
- 2 x semaine
- 3 x semaine
- 4 x semaine
- 5 x semaine
- Chaque jour

RÉPÉTITIONS

- 10
- 15
- 20
- 25

CHIRO
DES HALLES

Ces exercices sont aussi disponibles sur
www.chirodeshalles.com