

# PROGRAMME DE RENFORCEMENT DU DOS



**1**

Sur le dos, s'étirer de tout son long en inspirant ensuite relâcher.



**2**

Sur le ventre, mains derrière le dos soulever le haut du corps.



**3**

Sur le ventre, soulever la jambe et la main opposée simultanément.



**4**

À genou appuyé sur les mains, maintenir une jambe tendue dans les airs.



**5**

À genou appuyé sur les mains, soulever la jambe et le bras opposé simultanément.



**6**

Sur le côté, élever une jambe vers le haut.



**7**

Assis, tenir le tronc et les jambes à angle droit.



**8**

Sur le dos jambes tendues, soulever simultanément.

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



**9**

Sur le dos contracter les abdos afin de coller le bas du dos au sol.



**10**

Sur le dos, soulever les 2 jambes à 45°, agripper un genou puis tirer vers la poitrine et alterner.



**11**

Sur le dos, soulever les 2 jambes à 45° amener un genou vers l'épaule opposée puis l'agripper avec la main opposée.



**12**

Sur le dos, jambes tendues, faire de grands cercles une jambe à la fois.

**CHIRO**  
DES HALLES

Ces exercices sont aussi disponibles sur  
[www.chirodeshalles.com](http://www.chirodeshalles.com)



**13**

Sur le dos, genoux pliés, soulever le haut du corps en supportant la tête.



**14**

Debout dos droit, fléchir les genoux puis remonter.



**15**

Dos contre le mur, faire la chaise.