

Exercices lombaires

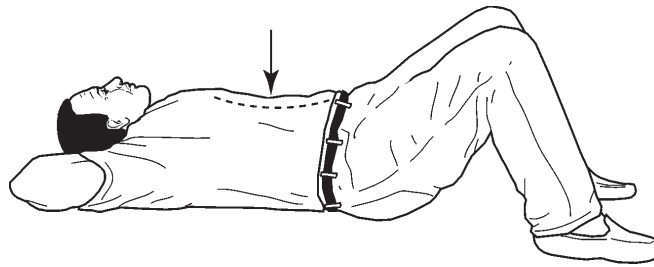
Low Back Exercises

Do all exercises _____ times in each exercise session. Schedule _____ exercise sessions each day.

Faites tous les exercices _____ fois à chaque séance d'exercice. Planifiez des séances d'exercice _____ chaque jour.

Pelvic tilt

Lie on your back with your hands at your side and your knees bent. Tighten the muscles of your lower abdomen and your buttocks, to flatten your back against the floor. This is the pelvic tilt (flat back) position. Hold this position for a count of 10 while breathing normally. Relax and repeat the exercise.

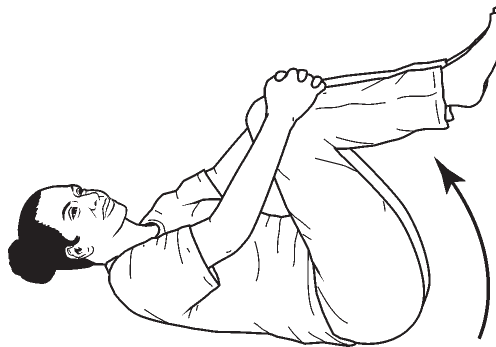


Basculer le bassin

Allongez-vous sur le dos, les mains sur le côté et les genoux fléchis. Serrez les muscles de votre bas-ventre et les fesses pour aplatir le dos contre le sol. Le bassin est alors basculé (dos plat). Tenez cette position le temps de compter jusqu'à 10 en respirant normalement. Détendez-vous et répétez l'exercice.

Double knee to chest

Lie on your back. Bring both knees, one at a time, to your chest. With your hands clasped, pull your knees toward your chest and curl your head forward. Keep your knees together and your shoulders flat on the floor. Hold this position for the count of 10. Lower your legs one at a time. Relax and repeat the exercise.

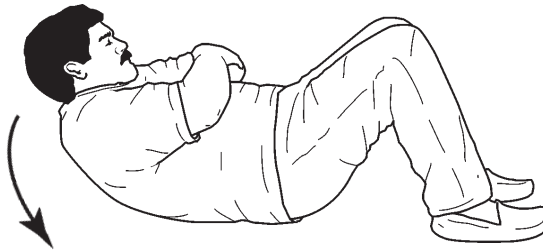


Les deux genoux sur la poitrine

Allongez-vous sur le dos. Amenez les deux genoux l'un après l'autre à votre poitrine. Les mains croisées, amenez les genoux à votre poitrine et enroulez la tête vers l'avant. Gardez les genoux serrés et les épaules à plat sur le sol. Tenez cette position le temps de compter jusqu'à 10. Redescendez les jambes l'une après l'autre. Détendez-vous et répétez l'exercice.

Progressive curl-down

Sit on the floor with your hips and knees bent and your feet and thighs apart. Ask someone to hold your feet down or hook them under something such as a sofa. Gradually and slowly sit back until you feel your abdominal muscles strain or quiver. Hold this position for a count of 6, then reach forward again and relax. Do this exercise until you can go all the way down to the floor.

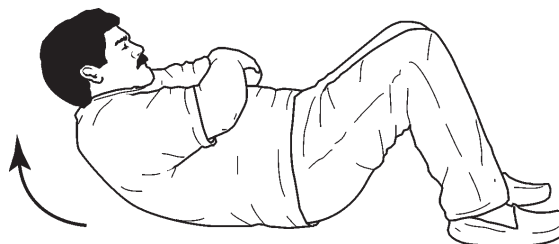


Déroulé progressif

Asseyez-vous par terre, les hanches et les genoux fléchis et les pieds et cuisses écartés. Demandez à quelqu'un de vous maintenir les pieds au sol ou bloquez-les sous un meuble tel qu'un canapé. Descendez lentement et progressivement le dos jusqu'à ce que vous sentiez vos muscles abdominaux trembler ou tirer. Tenez la position le temps de compter jusqu'à 6, puis remontez le dos et détendez-vous. Faites cet exercice jusqu'à ce que vous soyez capable de descendre jusqu'au sol.

Progressive curl-up

Lie on your back and keep the pelvic tilt position as in exercise #1. With your arms out, reach for your knees, while curling your head and clearing your shoulders off the floor. Gradually and slowly return to the starting position. Relax and repeat. Increase the degree of difficulty by crossing your arms in front of you. The most difficult is to put your hands behind your head.



Enroulé progressif

Allongez-vous sur le dos en basculant le bassin comme dans l'exercice n°1. En tendant les bras, essayez d'atteindre vos genoux tout en enroulant la tête et en décollant les épaules du sol. Revenez lentement et progressivement à la position initiale. Détendez-vous et répétez. Augmentez le niveau de difficulté en croisant les bras devant vous. Placez les mains derrière la tête pour un niveau de difficulté maximal.