

EXERCICES POUR LA COLONNE VERTEBRALE DORSALE

EXERCICES POUR LA COLONNE VERTEBRALE DORSALE

EXERCICE D'EXTENSION DU TRONC



Placez vos mains sur le haut de vos fesses. Penchez le buste en arrière. Maintenez la position 20 secondes.

Exécution:

- 20 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Renforcement des muscles érecteurs du rachis.
- Soulagement de la douleur.
- Améliore la stabilité de la colonne vertébrale.
- Améliore le contrôle postural.

EXERCICE D'AVIRON AVEC BANDE ELASTIQUE



Placez-vous face à une porte. Attachez la bande de résistance à la poignée et tenez les extrémités dans vos mains. Gardez le dos droit. Regardez devant vous. Étirez la bande en poussant vos épaules et vos coudes vers l'arrière. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries.

Objectifs:

- Améliorer la posture de la colonne thoracique.
- Améliorer la stabilité des épaules et des omoplates.

EXERCICE DE FLEXION LATÉRALE DU TRONC



Debout. Penchez-vous latéralement vers le genou. Maintenez la position 20 secondes. Revenez à la position initiale et penchez-vous de l'autre côté.

Exécution:

- 3 répétitions.
- 1 série.

Objectifs:

- Renforcement des muscles abdominaux obliques et du carré des lombes.
- Améliorer la posture vertébrale.
- Améliorer la stabilité latérale du tronc.

EXERCICE DE PONT AVEC LEVEE DE JAMBE



Allongé sur le dos, bras à plat au sol, parallèles au corps. Genoux fléchis, pieds en appui. Inspirez et expirez en soulevant le bassin et en alignant les cuisses avec le corps. Levez un pied, genou tendu. Maintenez la position 5 secondes. Revenez à la position de départ et répétez avec l'autre jambe, en vous penchant de l'autre côté.

Performance:

- 10 répétitions.
- 1 série.

Objectifs:

- Renforcement du tronc, des grands et moyens fessiers et des ischio-jambiers.
- Amélioration de la posture vertébrale.
- Amélioration de la stabilité pelvienne.

EXERCICE D'ELEVATION BRAS-JAMBES POUR QUADRUPÉDES



Position quadrupède. Dos droit et nuque alignée. Inspirez et expirez en levant un bras d'un côté et la jambe de l'autre. Maintenez la position 5 secondes. Revenez à la position de départ et répétez de l'autre côté.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 1 série.

Objectifs:

- Renforcement du tronc, des grands et moyens fessiers, des ischio-jambiers et des muscles érecteurs du rachis.
- Améliore la coordination et l'équilibre.
- Favorise l'activation du cross-training.

EXERCICE DE SOULEVEMENT DU TRONC ET DES BRAS



Allongé sur le ventre. Roulez doucement sur le bas-ventre. Épaules et coudes à 90°. Inspirez et expirez en soulevant votre poitrine et vos bras du sol. En soulevant, rapprochez les omoplates, en gardant le tronc et le cou alignés. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 1 série.

Objectifs:

- Renforcement de toute la chaîne postérieure : tronc postérieur, grands et moyens fessiers, ischio-jambiers et muscles érecteurs du rachis.
- Renforce les muscles scapulaires : trapèzes moyen et inférieur, et deltoïdes postérieurs.

EXERCICE D'ÉTIREMENT CHAT-CHAMEAU



Position quadrupède. Tronc et cou alignés. Tendez le cou et cambrez la colonne vertébrale vers le bas. Maintenez la position 10 secondes. Ensuite, fléchissez le cou vers l'avant, en abaissant la tête et en cambrant le dos vers le haut. Maintenez la position 10 secondes.

Exécution:

- 3 répétitions.
- 1 série.

Objectifs:

- Améliore la souplesse et la mobilité de la colonne vertébrale.
- Soulage les tensions et les douleurs au niveau des vertèbres cervicales, thoraciques et lombaires.
- Étire les muscles érecteurs.

EXERCICE D'ETIREMENT DE ROTATION DU TRONC



Debout. Posture droite, regard droit devant. Bras croisés à hauteur d'épaules. Tournez le torse d'un côté, en gardant les hanches fixes. Maintenez la position 30 secondes. Effectuez la même rotation de l'autre côté et maintenez la position 30 secondes.

Exécution:

- 3 répétitions.
- 1 série.

Objectifs:

- Améliorer la mobilité rotationnelle de la colonne vertébrale en activant et en étirant les muscles rotationnels.
- Renforcer les muscles obliques de l'abdomen.

Prenez rendez-vous avec le Dr Jordi Jiménez. Il vous recevra dans le centre de Palma de Majorque et vous aidera à retrouver une qualité de vie.