

EXERCICES POUR LA COLONNE VERTÉBRALE

EXERCICES DE STABILISATION LOMBO-PELVIENNE

INCLINAISONS DU PLANCHER PELVIEN EN DECUBITUS DORSAL



Inclinaisons antérieures et postérieures du bassin en position allongée pour obtenir un alignement pelvien neutre et améliorer la conscience du mouvement pelvien.

Allongez-vous sur le dos. Les bras le long du corps, les genoux fléchis et les pieds au sol. Inspirez et expirez lentement en contractant les muscles abdominaux et en aplatissant le bas du dos contre le sol. Maintenez la position pendant 5 secondes.

Effectuez :

- 10 à 15 répétitions lentes.
- 2 à 3 séries.

Objectifs :

- Améliorer le contrôle et la conscience lombo-pelvienne.
- Activer les muscles du CORE et du plancher pelvien.
- Favoriser la stabilité lombaire et un bon alignement postural.

EXERCICE D'ÉTIREMENT CHAT-CHAMEAU



Flexion et extension lombaire en position quadrupède pour atteindre un alignement pelvien neutre et améliorer la conscience du mouvement.

Position quadrupède, tronc et cou alignés. Étendez le cou et creusez le dos vers le bas. Maintenez 10 secondes. Ensuite, fléchissez le cou vers l'avant, baissez la tête et arrondissez le dos vers le haut.

Effectuez :

- 10 à 15 répétitions lentes.
- 2 à 3 séries.

Objectifs :

- Améliorer la mobilité et la flexibilité de la colonne vertébrale.
- Réduire la raideur lombaire et dorsale.
- Favoriser la coordination respiratoire et le contrôle postural.

EXERCICE D'OSCILLATION PELVIENNE SUR CHAISE



Série d'oscillations du bassin d'avant en arrière en position assise pour atteindre une position neutre et améliorer la conscience pelvienne.

Effectuez :

- 10 à 15 répétitions lentes.
- 2 à 3 séries.

Objectifs :

- Améliorer le contrôle et la mobilité lombo-pelvienne.
- Favoriser une posture assise plus active et saine.
- Activer en douceur les muscles profonds du CORE.

EXERCICE D'OSCILLATION PELVIENNE DEBOUT



Oscillations antérieures et postérieures du bassin en position debout pour atteindre un alignement neutre et une meilleure conscience pelvienne.

Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches et les genoux légèrement fléchis. Inspirez et amenez doucement le bassin vers l'avant pour créer une légère extension lombaire. Expirez et basculez le bassin vers l'arrière en contractant les abdominaux. Gardez le tronc détendu et le mouvement fluide.

Effectuez :

- 10 à 15 répétitions lentes.
- 2 à 3 séries.

Objectifs :

- Améliorer la mobilité et le contrôle du bassin.
- Activer le CORE et les muscles stabilisateurs lombaires.
- Favoriser une posture équilibrée et prévenir les douleurs lombaires.

EXERCICES DE STABILISATION DU CORE

Pour améliorer la stabilisation du tronc, l'intervention clé consiste à activer les muscles tels que le transverse de l'abdomen, le multifide, le diaphragme et le plancher pelvien. Ces muscles sont essentiels pour stabiliser l'abdomen et la colonne lombaire, facilitant ainsi les mouvements des membres et du tronc.

EXERCICE D'ELEVATION BRAS-JAMBE EN QUADRUPEDIE



Position quadrupède, dos droit et cou aligné. Inspirez et expirez en levant un bras et la jambe opposée. Maintenez la position 5 secondes. Revenez et répétez de l'autre côté.

Effectuez :

- 10 répétitions.
- 1 série par jour.

Objectifs :

- Renforcer le CORE, les fessiers, les ischio-jambiers et les extenseurs du dos.
- Améliorer la coordination et l'équilibre.
- Favoriser l'activation croisée.

EXERCICE DE PLANCHE ABDOMINALE



Allongez-vous face au sol, appuyez-vous sur les avant-bras et les orteils. Alignez le corps de la tête aux talons sans creuser le dos. Contractez les abdominaux et les fessiers, gardez le cou détendu. Tenez 20 à 40 secondes (débutant) ou jusqu'à 1 minute (avancé).

Effectuez :

- 2 à 3 séries.

Objectifs :

- Renforcer le CORE et stabiliser la région lombo-pelvienne.
- Améliorer la posture et l'équilibre.
- Augmenter l'endurance musculaire et prévenir les blessures lombaires.

EXERCICE DE L'INSECTE MORT



Allongez-vous sur le dos, jambes levées et genoux fléchis à 90°, bras tendus vers le plafond. Inspirez en gardant le bas du dos collé au sol. Expirez et étendez lentement une jambe vers le sol et le bras opposé vers l'arrière. Revenez à la position initiale et alternez.

Effectuez :

- 10 à 12 répétitions de chaque côté.
- 2 à 3 séries.

Objectifs :

- Renforcer les muscles profonds du CORE.
- Améliorer le contrôle et la stabilité pelvienne.
- Développer la coordination et la conscience corporelle.

EXERCICE DE PLANCHE LATÉRALE



Allongez-vous sur le côté, jambes tendues et pieds joints. Appuyez l'avant-bras inférieur au sol, le coude aligné sous l'épaule. Soulevez les hanches pour former une ligne droite des pieds aux épaules. Tenez 20 à 40 secondes (débutant) ou jusqu'à 1 minute (avancé). Changez de côté et répétez.

Effectuez :

- 2 à 3 séries de chaque côté.

Objectifs :

- Renforcer les obliques et le CORE latéral.
- Améliorer la stabilité de la hanche et de la colonne.
- Favoriser une posture équilibrée et prévenir les douleurs lombaires.

EXERCICE DE PLANCHE ABDOMINALE AVEC EXTENSION DE JAMBE



En position de planche sur les avant-bras et les orteils, gardez le corps aligné de la tête aux talons. Contractez les abdominaux et les fessiers pour stabiliser le bassin. Levez lentement une jambe vers l'arrière sans creuser le dos. Abaissez-la doucement et répétez avec l'autre jambe.

Effectuez :

- 10 à 12 répétitions par jambe.
- 2 à 3 séries.

Objectifs :

- Renforcer le CORE, les fessiers et la zone lombaire.
- Améliorer la stabilité pelvienne et le contrôle postural.
- Augmenter la coordination et l'endurance musculaire.

[Prenez Rendez-vous avec le Dr Jordi Jiménez.](#) Il vous recevra au centre de Palma de Majorque et vous aidera à retrouver votre qualité de vie.