










## Étirements bas du dos et bassin (niveau 1)

Exercices	Instructions	Répétitions
<p>Éirement genou-poitrine</p> 	<p>S'allonger sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat sur le sol. Ramener doucement un genou vers l'épaule du même côté, mains à l'arrière du genou. Tenir 20 secondes. Ramener ensuite le genou vers l'épaule opposée pendant 20 secondes. Faire les mêmes mouvements avec l'autre jambe. Ramener ensuite doucement les 2 genoux vers la poitrine pendant 20 secondes.</p>	<p><b>20 sec par position (3x)</b></p>
<p>Position de l'enfant</p> 	<p>S'agenouiller à 4 pattes, les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches. Contracter les abdominaux et garder la colonne vertébrale neutre. Descendre le bassin afin de s'asseoir sur les talons tout en allongeant la colonne vertébrale. Détendre le cou et la tête en étirant les bras vers l'avant.</p>	<p><b>Maintenir 30 sec</b></p>
<p>Position du chat</p> 	<p>S'agenouiller à 4 pattes, les mains sous les épaules, les genoux sous les hanches. Incliner la tête vers le sol et arrondir la colonne vertébrale en tentant d'élever le milieu du dos vers le plafond. Ensuite, remonter la tête, détendre le dos et laisser l'abdomen descendre vers le sol afin de créer une arche creuse dans votre colonne vertébrale.</p>	<p><b>1 série de 10 répétitions</b></p>



Exercices	Instructions	Répétitions
<p data-bbox="322 344 584 379">Rotation du dos</p> 	<p data-bbox="728 379 1512 555">S'allonger sur le dos, appuyer l'extérieur du pied droit sur le genou gauche. À l'aide de la main gauche, tirer doucement le genou droit vers le sol tout en tournant l'ensemble du dos. Garder le bras gauche tendu, les épaules doivent maintenir un contact au sol. Changer de l'autre côté.</p>	<p data-bbox="1538 344 1966 427"><b>1 série de 10 répétitions (5x par côté)</b></p>
<p data-bbox="300 678 607 713">Bascule du bassin</p> 	<p data-bbox="728 746 1512 922">S'allonger sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat sur le sol. Contracter les abdominaux, basculer le bassin vers l'arrière et pousser la colonne vertébrale vers le sol afin d'aplatir complètement la courbe lombaire. Revenir à la position initiale.</p>	<p data-bbox="1538 678 1966 713"><b>1 série de 10 répétitions</b></p>
<p data-bbox="241 1051 667 1086">Étirement des quadriceps</p> 	<p data-bbox="728 1158 1512 1257">Debout près d'un mur, tirer la cheville gauche en amenant le genou vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez un étirement confortable devant la cuisse.</p>	<p data-bbox="1538 1051 1861 1086"><b>20-30 sec par côté</b></p>



Exercices	Instructions	Répétitions
<p data-bbox="264 339 642 379">Étirement des fessiers</p> 	<p data-bbox="728 379 1464 587">Placer la cheville gauche sur le genou droit. Ramener la jambe droite vers vous, mains derrière le genou pour sentir un étirement confortable dans la fesse gauche. Variante sur chaise: placer la cheville gauche sur le genou droit. Garder le dos bien droit en inclinant le tronc pour sentir la tension dans la fesse gauche.</p>	<p data-bbox="1491 339 1816 379"><b>20-30 sec par côté</b></p>
<p data-bbox="253 670 658 710">Étirement de l'ilio-psoas</p> 	<p data-bbox="728 710 1456 954">À partir d'une position debout droite, faire un pas vers l'avant avec la jambe gauche et garder le genou droit légèrement fléchi. Fléchir le genou gauche et pousser les hanches vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement confortable devant la hanche droite. Déposer le genou droit au sol sur un coussin si trop difficile de rester debout.</p>	<p data-bbox="1491 670 1816 710"><b>20-30 sec par côté</b></p>
<p data-bbox="208 1016 701 1056">Étirement des ischio-jambiers</p> 	<p data-bbox="728 1088 1458 1225">S'allonger sur le dos, plier un genou de sorte que votre pied soit à plat au sol. Lever l'autre jambe vers le haut, en poussant le talon vers le plafond. Vous devriez sentir un étirement confortable derrière la jambe.</p>	<p data-bbox="1491 1016 1816 1056"><b>20-30 sec par côté</b></p>

Images: Association canadienne chiropratique