

## Exercices : étirement lombaire, hanche et jambe



### Exercice no 1 :

Couché sur le dos.

Pliez les jambes.

Amenez les jambes vers la droite puis vers la gauche.

Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



### Exercice no 2 :

Couché sur le dos.

Amenez avec les mains une jambe vers soi.

Tenir 5 secondes

Même exercice avec l'autre jambe.

Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



### Exercice no 3 :

Couché sur le dos.

Amenez les deux jambes vers soi avec les mains.

Sentez l'étirement en lombaire.

Tenir 5 secondes.

Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



**Exercice no 4 :**

Couché sur le dos.

Avec une ou deux mains, amenez un genou vers l'épaule opposé.

Sentez l'étirement aux fessiers.

Tenir 5 secondes.

Même exercice avec l'autre jambe.

Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



**Exercice no 5 :**

Couché sur le dos, les deux jambes pliées.

Croisez la jambe droite sur la gauche.

Avec les deux mains à la cuisse gauche, amenez les jambes vers soi et **sentez l'étirement aux fessiers.**

Tenir 5 secondes.

Même exercice, la jambe gauche croisée sur la droite.

Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



**Exercice no 6 :**

Couché sur le dos.

À l'aide d'une serviette, amenez une jambe tendue vers soi.

Sentez l'étirement à la cuisse et au mollet en arrière du genou.

Tenir 5 secondes.

Même exercice avec l'autre jambe.

Répétez 10 fois

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



**Exercice no 7 :**

Assis, les bras croisés.  
Tournez vers la droite et tenir 5 secondes.  
Même exercice vers la gauche.

Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



**Exercice no 8 :**

Assis.  
Penchez d'un côté, une main en appui à la hanche, l'autre élevée au-dessus de la tête.  
Tenir la position 5 secondes.  
Refaites l'exercice de l'autre côté.

Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



**Exercice no 9 :**

Debout.  
Les pieds largeur des épaules sur une même ligne ou décalés comme sur la photo.  
Penchez d'un côté, une main en appui à la hanche, l'autre élevée au-dessus de la tête.  
Tenir la position 5 secondes.  
Refaites l'exercice de l'autre côté.

Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois



**Exercice no 10 :**

Debout, la main gauche en appui (chaise ou comptoir).

La jambe droite est croisée en arrière de la gauche.

Penchez vers la gauche et sentez l'étirement à droite (flanc, hanche, cuisse).

Tenez 5 secondes.

Refaites le même exercice avec la jambe gauche croisée en arrière de la droite.

Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



**Exercice no 11 :**

Debout, la main gauche en appui (chaise ou comptoir).

Contractez les abdominaux pour stabiliser le bassin.

La jambe droite est pliée à l'aide de la main droite.

Tenez 5 secondes.

Sentez l'étirement à l'avant de la cuisse.

Refaites le même exercice avec la jambe gauche.

Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



**Exercice no 12 :**

Debout, les mains en appui.

Une jambe est à l'arrière, bien étendue.

Le talon demeure en contact avec le sol.

Déplacez-vous vers l'avant et sentez l'étirement au mollet.

Tenez 5 secondes. Refaites le même exercice avec l'autre jambe.

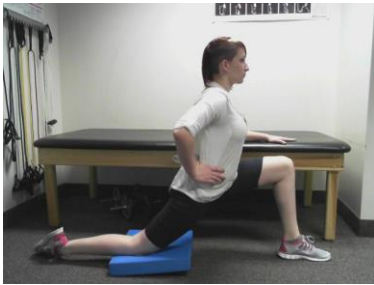
Répétez 10 fois.

Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



**Exercice no 13 :**

Debout, le pied droit en appui sur une chaise.  
 Ayez un bon écart entre les deux pieds.  
 Maintenez contractés les abdominaux pendant l'exercice pour stabiliser le bassin.  
 Déplacez-vous vers l'avant.  
 Sentez l'étirement vers le haut de la cuisse gauche.  
 Tenez 5 secondes.  
 Faites le même exercice avec le pied gauche en appui.  
 Répétez 10 fois. Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



**Exercice no 14:**

Un genou au sol protégé par un coussin.  
 Une main en appui sur une table pour l'équilibre.  
 L'autre jambe est portée bien en avant pour amener un grand écart.  
 Les abdominaux sont maintenus contractés pour stabiliser le bassin.  
 Sentez l'étirement en haut de la cuisse vers l'aîne.

Tenez 5 secondes, répétez 10 fois, progressez jusqu'à 30 fois.



**Exercice no 15 :**

Couché sur le ventre, en appui sur les avant-bras.  
 Poussez aux avant-bras pour vous relever.  
 Tenez 5 secondes.

Répétez 10 fois.  
 Progression : répétez jusqu'à 30 fois.



**Exercice no 16:**

Assis au travail ou à la maison, prenez de grandes respirations tout en soulevant les bras vers le haut et l'arrière.

Percevez la diminution de la posture arrondie de la région dorsale entre les omoplates.

L'exercice vise à conserver la souplesse de la région dorsale car en posture assis, le dos est souvent trop arrondi.

Tenez la posture 5 secondes et répétez 10 fois, et plusieurs fois durant la journée si votre travail consiste en de longues heures assis au bureau.



**Exercice no 17:**

Assis, les mains aux hanches.

Amenez la région lombaire de la position en rond (photo de gauche) vers la position en creux (photo de droite).

Tenez la position 5 secondes; répétez 10 fois, et plusieurs fois durant la journée.



**Exercice no 18:**

Debout, même exercice qu'au no 17.

Creusez la région lombaire et tenez la posture 5 secondes.

Répétez 10 fois, et plusieurs fois durant la journée.



**Exercice no 19:**

À genou.

Faites le dos rond, tenez 5 secondes.

Faites le dos creux, tenez 5 secondes.

Répétez 10 fois chaque position.