

SI VOUS AVEZ MAL AU BAS DU DOS (les lombes) : 11 à 12 ' au total

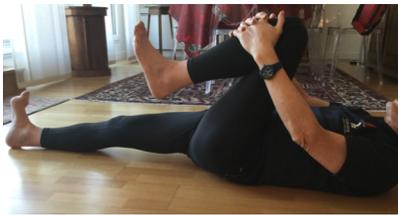
AVANT DE VOUS LEVER LE MATIN.

1-



6 ronds de dedans en dehors, puis dans l'autre sens. Le tout à 2 reprises.

2-



Sans jamais forcer : on saisit le genou à 2 mains, tandis que l'autre jambe reste bien tendue. On fléchit le genou sur la poitrine tout en expirant durant 5'', puis on maintient la position tout en inspirant 3''. Et on recommence 1 fois

Puis on change de côté.

On recommence une fois de chaque côté.

Durant l'expiration, le talon de la jambe tendue pousse vers le pied du lit.

3- Les deux jambes sont tendues.

On serre les fesses et l'on tient 6-7'', puis relâchement 3''. ET l'on recommence 10 fois.

4- Se lever ensuite en roulant sur le côté, et en s'aidant d'une poussée avec le coude situé du côté du matelas.

Et en regardant toujours devant soi (regard à l'horizontale)

EN POSITION DEBOUT.

5- Même exercice que le 1- mais en appui sur un pied.

6 rotations d'un côté puis de l'autre (en changeant le sens)

6- Genoux joints, légère flexion des genoux (20° au maximum)

Soulever un pied et tenir 3'', ramener le pied et soulever l'autre 3'', puis revenir pieds joints et jambes tendues.

Recommencer le tout 6 fois

7- Mouvements du hula hoop, très progressivement.
6 rotations dans le sens horaire (H), 6 dans le sens anti-horaire (AH)
+ 6 H + 6 AH

8- Les bras le long du corps. Effectuer des grands ronds avec les omoplates (comme on hausse les épaules, mais en cercle) : d'abord d'arrière en avant (8 fois), puis d'avant en arrière (8 fois) : mais dans ce dernier mouvement ne pas chercher à aller trop en arrière (ça ne doit pas tirer devant l'épaule).

9- Travail de la nuque dans l'axe.
On regarde en l'air, puis on rentre le menton (double menton) sans regarder en bas. Tenir 3'', puis relâcher simplement, et renouveler 10 fois.

10- Tourner la nuque en rotations simples.
Inspirer, puis tourner lentement la tête en expirant : arrêter dès que ça tire, mais tenir cette position en inspirant à nouveau, puis expirant en essayant de gagner quelques degrés encore.
5 fois de chaque côté.
Ne jamais forcer sur la moindre douleur, et revenir lentement.

11- Debout. Dos au mur. Talon à 10-15 cms du mur.



a- On saisit un genou à 2 mains (juste sous la rotule). On fléchit jusqu'à la résistance, et en tenant cette position on inspire à fond et l'on bloque la respiration 6 à 7''. Pendant ce temps la jambe tendue pousse à fond dans le sol. Puis on expire sur 3'' en gagnant un peu encore dans la flexion. On tient à nouveau 7'' et une troisième fois. On relâche lentement le tout.

b- On passe ensuite sur l'autre jambe

c- Et l'on réalise 2 exercices complets de chaque côté.