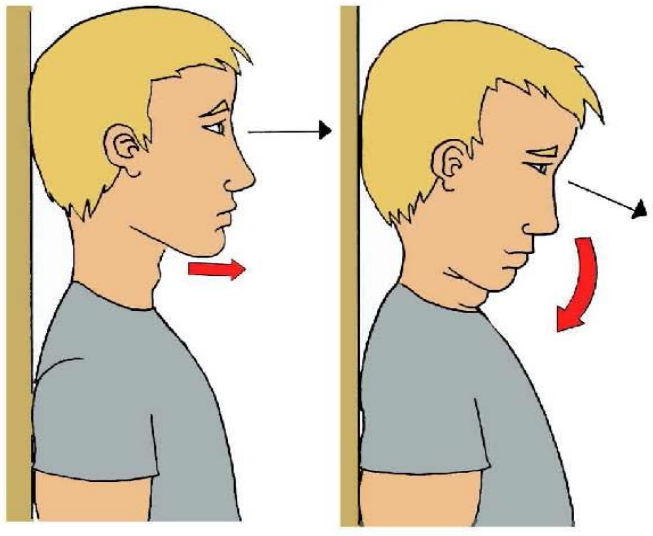
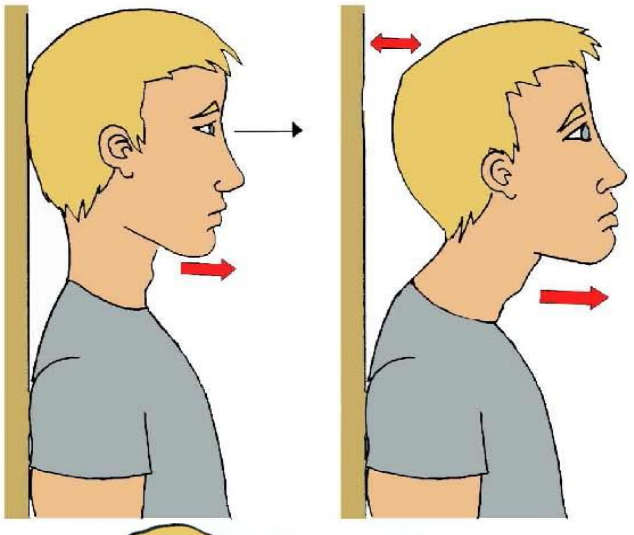
Exercices cervicaux

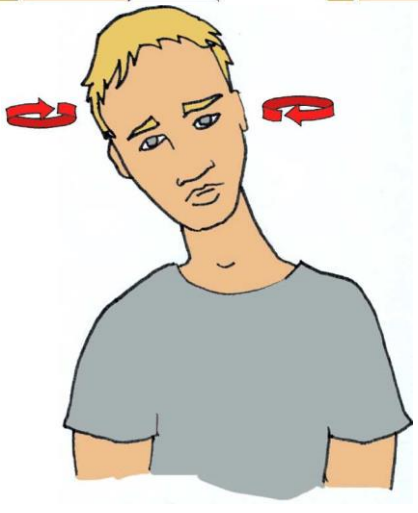
A réaliser sans forcer, les bras relâchés le long du corps, contre un mur en essayant de s'agrandir le plus possible.



1. **Double menton** : Tête droite, sans bouger les épaules, on essaie de rapprocher le menton du sternum puis on le relève.



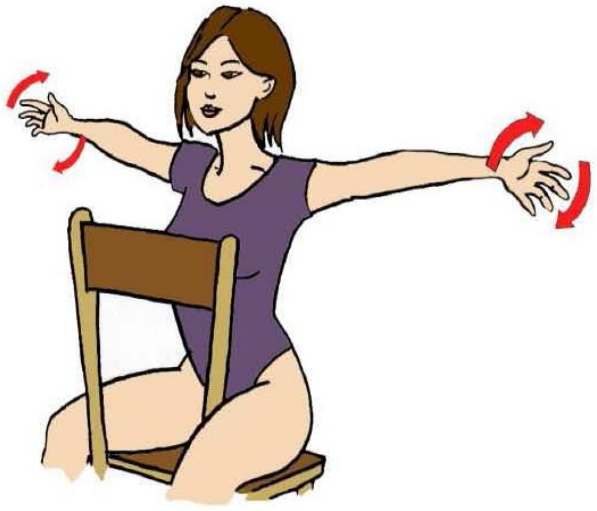
2. **L'autruche** : Avancer la tête en la décollant du mur en regardant droit devant.



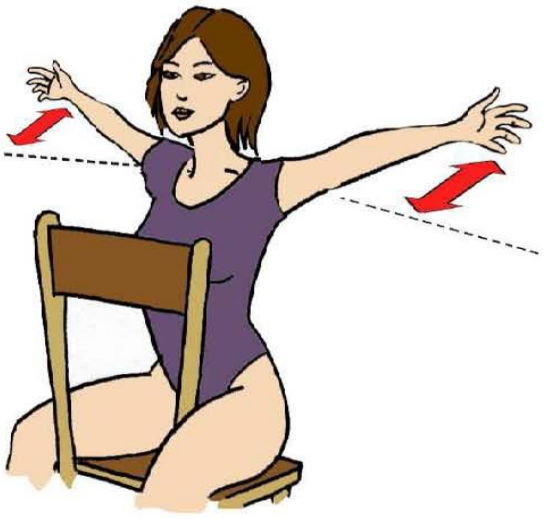
3. Le tourniquet : Très lentement et sans chercher des mouvements extrêmes, faire 5 rotations vers la gauche, puis 5 vers la droite.

Exercices dorsaux

Assis à califourchon sur une chaise, ou debout en verrouillage lombaire : bras en croix, paumes dirigées vers l'avant.

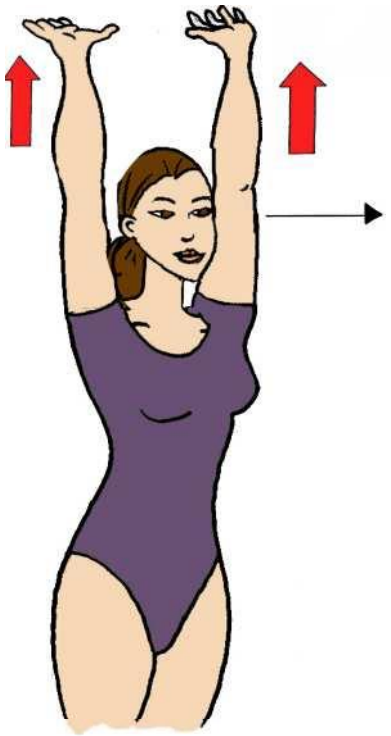


4. Faire des cercles par séries de 10 en avant puis en arrière.

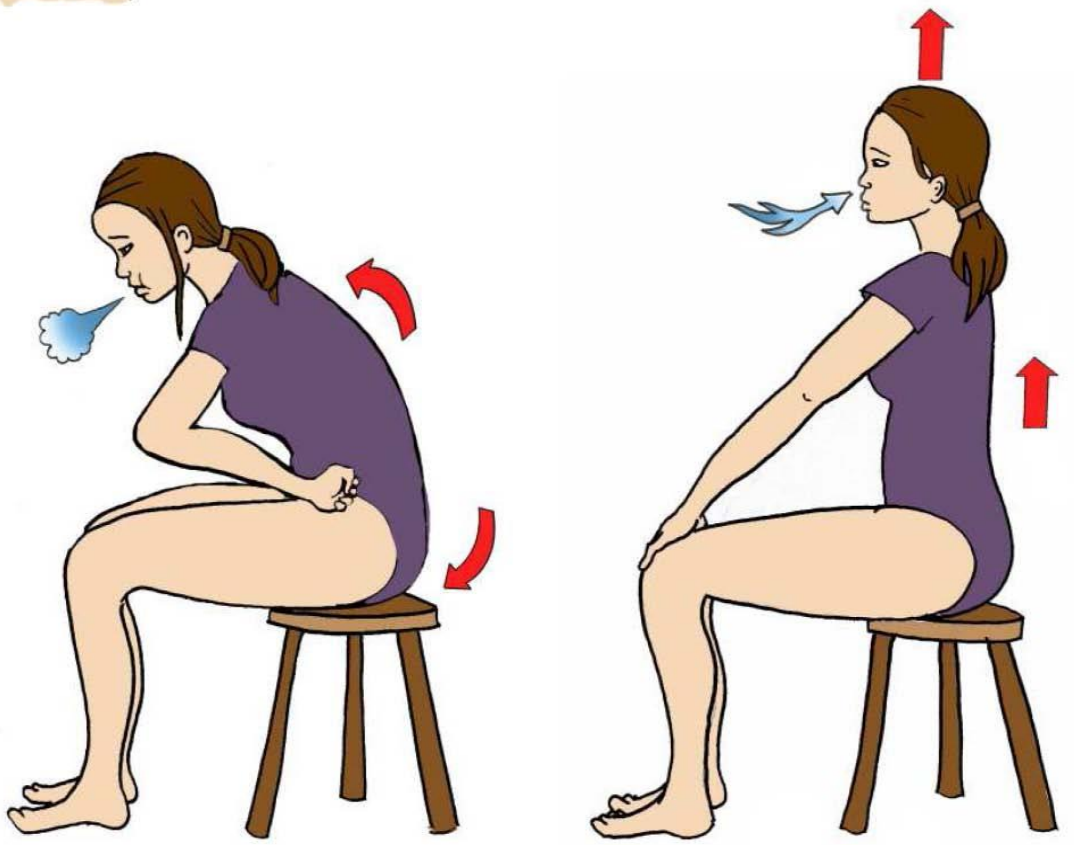


5. Tirer les 2 bras en arrière jusqu'à sentir un étirement; maintenir cette position 5 secondes, puis ramener les mains légèrement devant soi.

6. Assis sur une chaise : regard fixe, penché, en enroulant les épaules devant soi (écarter les omoplates) en expirant ; puis les ouvrir en rapprochant les omoplates vers l'arrière tout en inspirant et en se redressant.

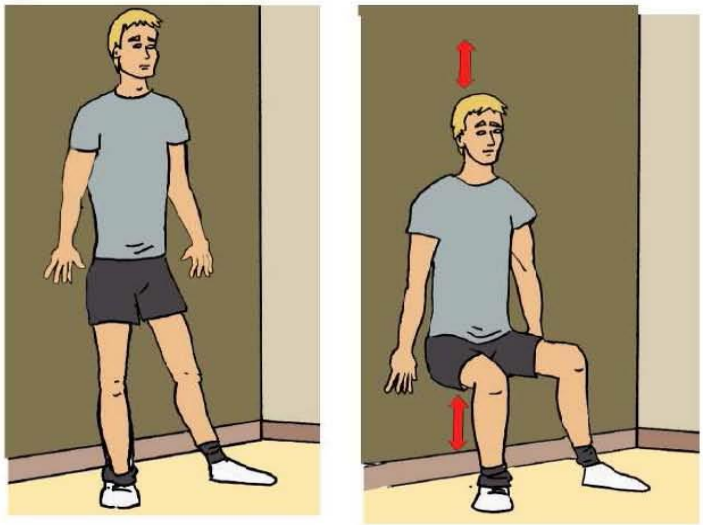


7. Assis ou debout : tirer les bras paumes dirigées vers le haut, étirer la tête pour s'auto-agrandir (regard vers l'horizon), tout en verrouillant le bassin.

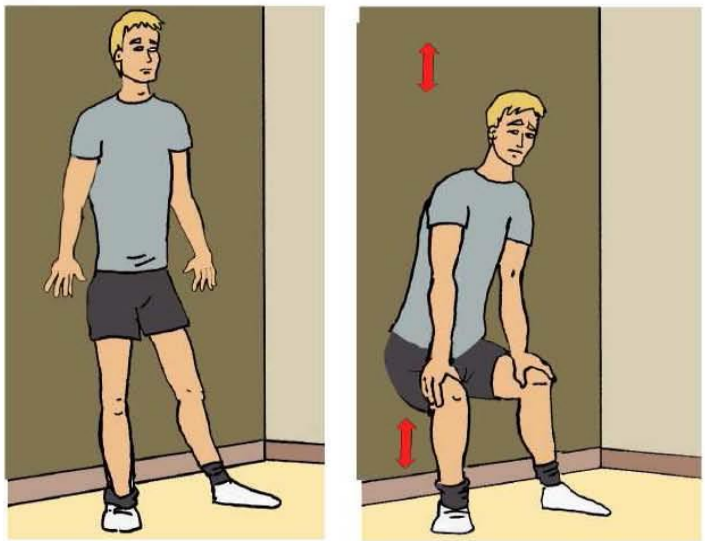


8. Assis mains sur le bassin : rouler les fessiers vers l'arrière en expirant (dos rond) puis même exercice mains vers l'avant sur les genoux en inspirant et s'auto-agrandissant en maintenant le buste bien droit.

Exercices cuisses, fessiers, lombaires debout



9. Quadriceps : Tête , dos et main plaqués au mur, pieds écartés et en avant :
Fléchir les genoux en « s'asseyant dans le vide. Tête et dos gardent le contact avec le mur. Talons au sol. Maintenir quelques secondes et remonter lentement jusqu'à la position initiale.



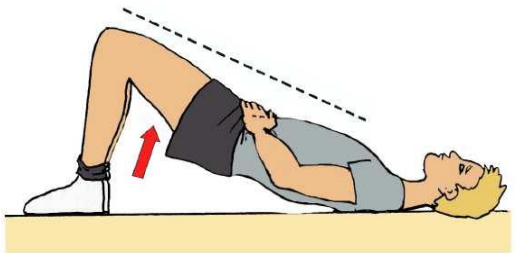
10. Fessiers + quadriceps: même exercice mais avec les mains qui s'appuient sur les genoux et le bus légèrement penché en avant.

<u>But</u> : ces mouvements vous habitueront à un ramassage correct des objets en privilégiant le travail des cuisses et des fesses.

Maintenir le dos droit

11. Etirement des cuisses :
En posant le pied sur une chaise, jambes tendues en appuyant la main sur le genou, faire avancer le buste dos droit.

Exercices cuisses, fessiers, lombaires au sol

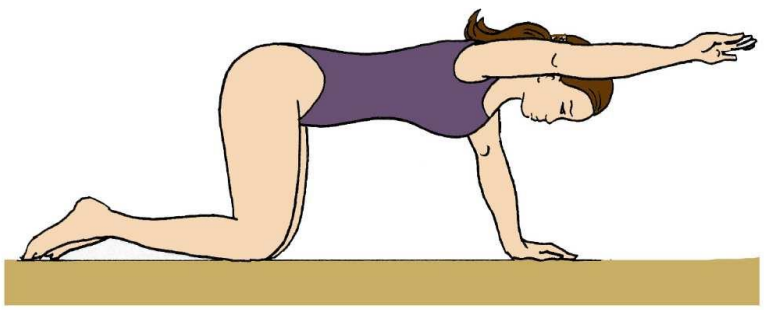


Par séries de 5 :

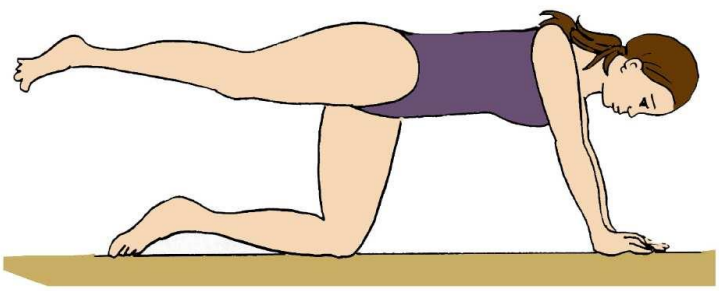
12-1. Position de départ : allongez vous sur le dos, genoux pliés, pieds bien à plat sur le sol, votre dos doit être collé le plus possible au sol. Respirez profondément en laissant vos mains sur votre bassin.

12-2. Inclinaison du bassin : Contractez vos abdominaux et vos fessiers (verrouillage lombaire). Plaquez doucement le bas du dos contre le sol. Expirez - tenez la position 5 secondes et relâchez en inspirant.

12-3. Moyen et petit fessier : décollez lentement le bassin sans creuser le dos jusqu'à pouvoir tracer une ligne droite fictive allant des genoux aux épaules. Tenez la position 5 secondes et relâchez.

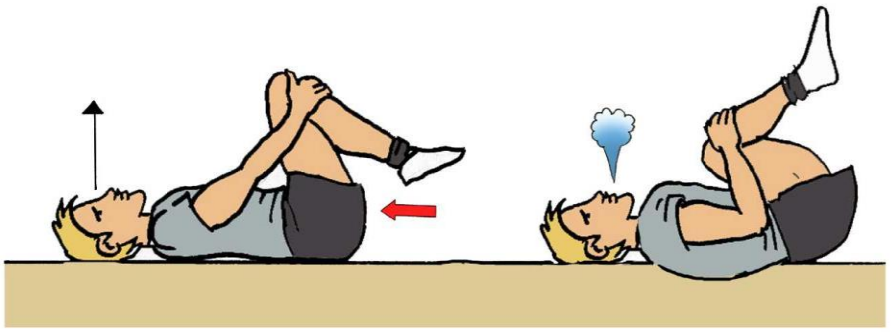


13. Bras étendu : Etendez un bras en avant à l'horizontale, ne penchez pas la tête et gardez le bras au sol tendu. Tenez la position 5 secondes et relâchez puis changez de bras. Pendant cet exercice conservez un verrouillage lombaire afin de ne pas creuser le dos.



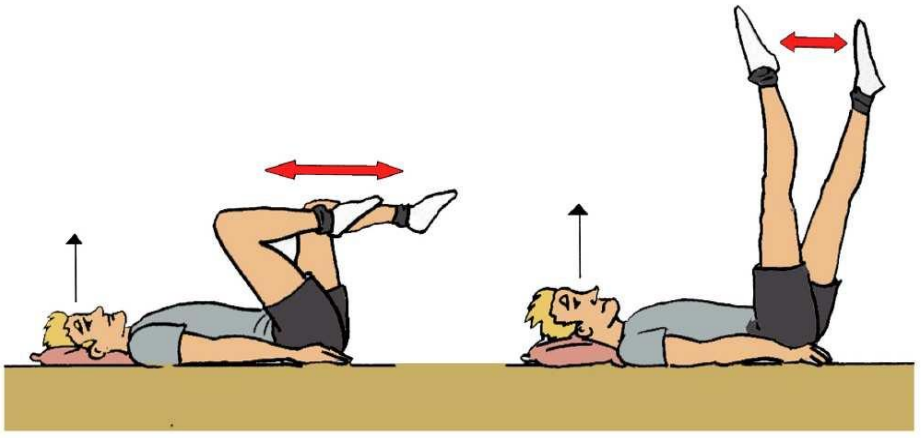
14. Jambe étendue : Etendez une jambe en arrière à l'horizontale en la maintenant parallèle au sol. Tenez la position 5 secondes et relâchez puis changez de jambe. Ne penchez pas la tête, ne gonflez pas le ventre et gardez le dos bien droit.

Etirements et abdominaux



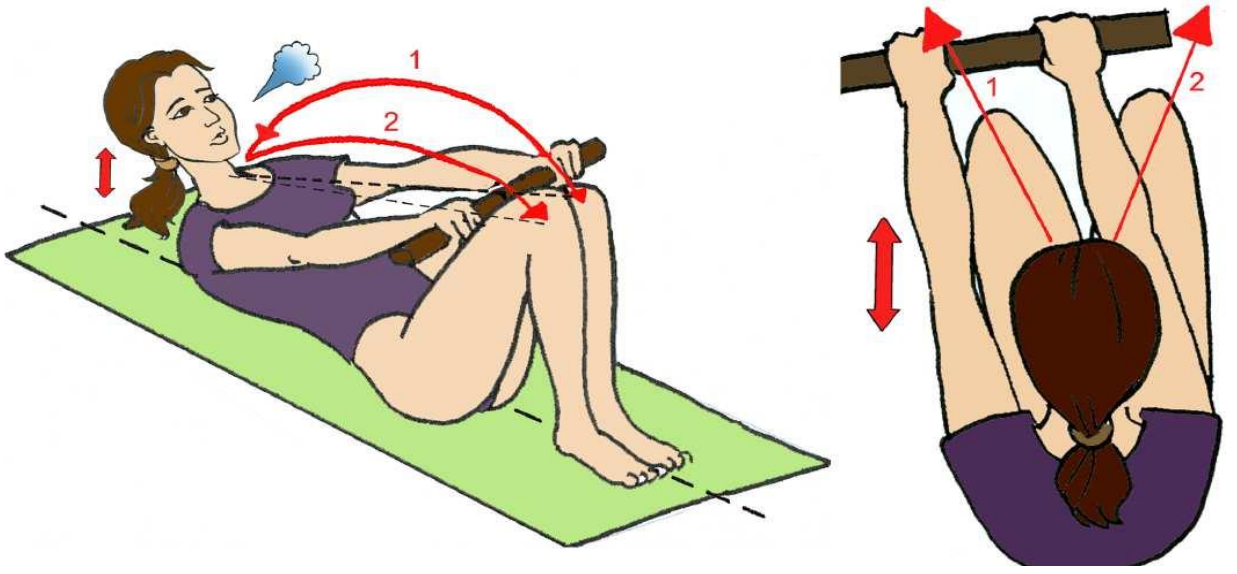
15. Position de l'œuf : **A**mener les genoux contre la poitrine, en les tenant entre les bras, et simultanément décoller les fesses du plan du sol en expirant. Tenir 10 secondes, puis relâcher en reposant d'abord les fesses puis une jambe après l'autre au sol.

16. Prière mahométaine : En position de prière, pousser les fesses vers l'arrière, la tête et les mains vers l'avant en restant assis sur les talons et en soufflant lentement.

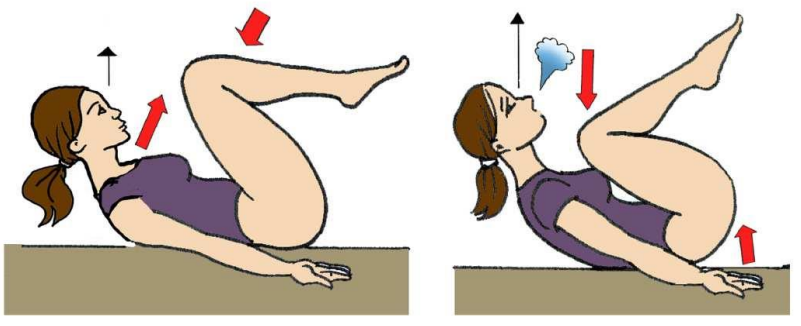


17. Bas des abdominaux : Coucher dorsal, genoux pliés pieds à plat : exécuter des mouvements de pédalage puis de battements puis de ciseaux (si vous en avez le courage) jambes à 90° par rapport au sol. Ne pas descendre trop bas pour ne pas creuser les reins.

18. Hauts abdominaux et 19. Latéraux : S'allonger sur le dos, jambes fléchies, bras tendus vers l'avant, les mains tenant une tige. Presser la colonne lombaire contre le sol en contractant les fesses. Lever les bras tendus vers les genoux en poussant la tige vers l'extérieur et en vidant l'air des poumons. Maintenir cette position 5 secondes puis regagnez la position initiale lentement sur 5 secondes. Faire alternativement des mouvements orientés vers chacun des genoux puis au centre par séries de 10. Attention : pendant ces exercices le menton doit être légèrement fléchi vers le sternum pour éviter toute rectitude cervicale.



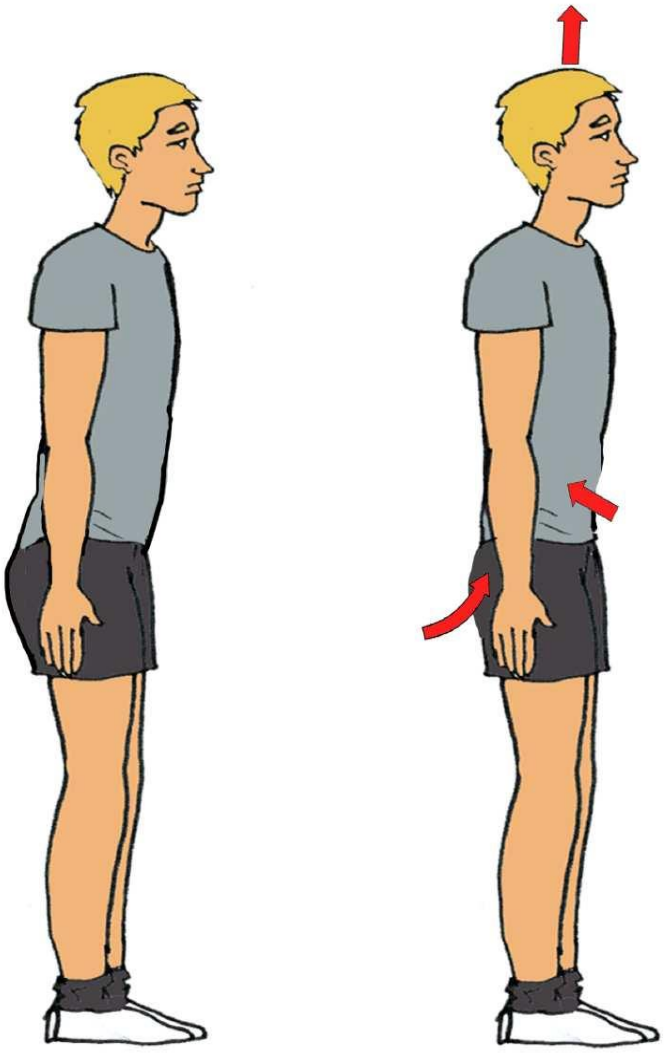
19



20. Bas et hauts abdominaux :

Dos contre le sol. et fesses contractées ; amener les 2 cuisses fléchies prés du ventre puis soulever le buste, regard vers le haut menton légèrement fléchi. Expirer lentement. Maintenir 5 secondes. Revenir à la position initiale.

Verrouillage lombaire



Le verrouillage lombaire doit être réalisé pour la totalité des exercices car il remet la colonne vertébrale droite. Debout ou assis : contractez les fesses en rentrant le ventre : vous sentirez votre bassin basculer en avant. Puis serrez les omoplates et auto agrandissez la tête.
Vous pouvez également faire ce verrouillage lombaire en marchant