
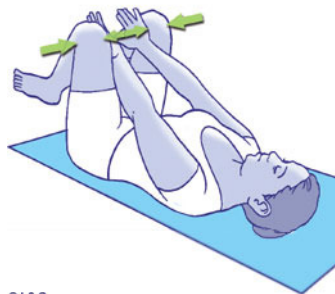

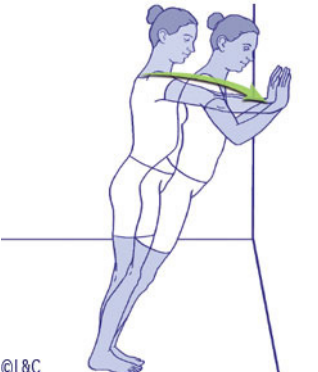


mouvement 1 Flexion de hanche	mouvement 2 Renforcement des abdominaux	mouvement 3 Abdominaux en position assise	mouvement 4 Pompes au mur
<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p>	<p>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</p>
<ul style="list-style-type: none"> Soulager les tensions musculaires et étirer les muscles lombaires bas. 	<ul style="list-style-type: none"> Renforcer les muscles abdominaux. Assurer une meilleure statique rachidienne. 	<ul style="list-style-type: none"> Renforce conjointement les abdominaux et les muscles du dos. Assurer un gainage du corps. 	<ul style="list-style-type: none"> Assurer un gainage du corps.
<p><i>L'assouplissement du bassin obtenu est un facteur de meilleur équilibre.</i></p>			<p><i>Ce mouvement peut être évolutif dans la difficulté.</i></p>
<p>Comment bien faire le mouvement ?</p>	<p>Comment bien faire le mouvement ?</p>	<p>Comment bien faire le mouvement ?</p>	<p>Comment bien faire le mouvement ?</p>
<ul style="list-style-type: none"> S'allonger sur un lit ou un canapé ferme. Amener un genou vers la poitrine avec les mains en pliant les coudes ; l'autre jambe doit rester bien tendue. Allonger simplement les coudes pour le retour. 	<ul style="list-style-type: none"> S'allonger sur un lit ou un canapé ferme. Plier les cuisses à 90°. Placer les mains à l'intérieur des genoux et exercer une pression sur chaque genou vers l'extérieur pendant que les cuisses résistent. 	<ul style="list-style-type: none"> S'asseoir face à une table. Monter un genou (un seul), contre le dessous de la table et appuyer en même temps les deux mains sur la table. Monter ensuite l'autre genou. 	<ul style="list-style-type: none"> Debout, face à un mur, mains écartées plus largement que les épaules. Fléchir les coudes jusqu'à toucher le mur avec la tête. Retendre ensuite les coudes.
<p>• ASTUCE Penser à expirer en rentrant le ventre pendant la flexion.</p>	<p>• ASTUCE Penser à souffler quand la résistance est appliquée.</p>	<p>• ASTUCE Penser à bien souffler pendant l'exercice.</p>	<p>• ASTUCE Ne pas trop s'écarter du mur au début afin d'assurer un mouvement avec un corps bien rigide et sans ondulation. Augmenter ensuite la difficulté en éloignant les pieds du mur puis en choisissant un support plus bas (pompes en appui sur une table, sur une chaise ou sur le sol).</p>
 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>

DURÉE DES MOUVEMENTS

Mouvements d'étirement : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

Mouvements de renforcement : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction

Dr Françoise LAROCHE
Rhumatologue
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

Anne LAMBERT
Masseur-Kinésithérapeute
Hôpital Cochin, Paris