

Routine de Renforcement du Bas du Dos : Checklist Hebdomadaire

Consignes de sécurité et préparation

- Effectuer 5 minutes de marche légère pour échauffer les muscles
- Utiliser un tapis de sol antidérapant pour un meilleur confort
- Respirer profondément et régulièrement pendant chaque mouvement
- Arrêter immédiatement l'exercice en cas de douleur aiguë ou de picotement
- Maintenir une colonne vertébrale neutre durant toute la séance

Programme d'exercices quotidiens

- Bird-dog : 3 séries de 10 répétitions par côté (contrôler le mouvement)
- Pont fessier (Glute Bridge) : 3 séries de 15 répétitions
- Superman (au sol) : 3 séries de 12 répétitions (lever doucement le buste)
- Étirement genoux-poitrine : 30 secondes par jambe
- Étirement de l'enfant (Child's Pose) : 1 minute pour relâcher les tensions

Suivi de progression hebdomadaire

- Lundi : ☐ Réalisé
- Mardi : ☐ Réalisé
- Mercredi : ☐ Réalisé
- Jeudi : ☐ Réalisé
- Vendredi : ☐ Réalisé
- Samedi : ☐ Réalisé
- Dimanche : ☐ Repos actif ou marche légère

Conseils pour la santé du dos au quotidien

- Maintenir une posture droite en position assise au travail
- S'hydrater régulièrement tout au long de la journée
- Éviter de porter des charges lourdes en arrondissant le dos (plier les genoux)
- Prendre des pauses actives toutes les heures pour éviter la raideur

- Consulter un kinésithérapeute en cas de douleur persistante