

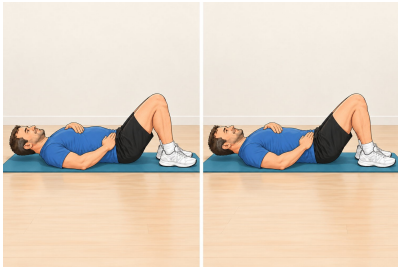
Bas du dos

Semaine 1 : par où commencer ?

Un aperçu concret de la première étape du livre.

IMPORTANT

Commencez seulement après validation de la reprise par votre médecin, votre chirurgien si concerné et votre kinésithérapeute. Ce document ne remplace ni les soins ni une planification adaptée à votre blessure.



1 Respirer et engager

Allongé sur le dos, genoux fléchis, posez une main sur le ventre et l'autre sur les côtes. Inspirez : le ventre se gonfle légèrement. Soufflez : engagez doucement la sangle abdominale, puis relâchez.
Départ : 5 à 10 respirations lentes.



2 Bouger sans précipitation

Debout, une main sur une chaise, laissez l'autre glisser un peu le long de la cuisse. Revenez au centre ; faites aussi l'autre côté. Restez dans une amplitude confortable.
Départ : 1 série de 5 à 15 répétitions par côté.



3 Tenir en respirant

Choisissez une version de gainage adaptée : contre un mur ou sur un appui surélevé. Gardez le tronc aligné et respirez sans bloquer.
Départ : 1 maintien de 15 à 30 secondes.

CARDIO ET AMPLITUDE

10 à 20 min faciles à modérées, puis quelques mouvements lents et confortables.

La règle pour progresser

Répétez cette étape tant que nécessaire. Observez la douleur pendant, après et le lendemain. Si elle augmente, si la qualité baisse ou si la récupération se dégrade, réduisez le travail et demandez conseil au professionnel qui suit votre reprise. Une semaine peut durer plus de 7 jours.

Dans le livre complet

4 étapes progressives · 15 exercices illustrés · travail dynamique et statique du tronc, du bassin et des jambes · cardio, mobilité, tableaux et fiche de suivi.

9,90 €

[Découvrir le livre complet →](#)