

# Le programme express pour un bas du dos en béton

---

## Précautions essentielles avant de commencer

- Consultez un professionnel de santé en cas de douleur aiguë ou de pathologie connue.
- Échauffez-vous systématiquement pendant 5 minutes avec des rotations douces du bassin.
- Ne forcez jamais si vous ressentez une douleur vive, un pincement ou une irradiation dans les jambes.
- Privilégiez la qualité du mouvement et la respiration plutôt que la vitesse d'exécution.

## Les 4 exercices clés pour renforcer vos lombaires

- Le Bird-Dog : à quatre pattes, tendez simultanément le bras droit et la jambe gauche en gardant le dos bien plat.
- Le Pont fessier (Glute Bridge) : allongé sur le dos, levez le bassin vers le plafond en contractant les fessiers et les abdominaux.
- Le Superman : allongé sur le ventre, décollez simultanément le buste et les jambes de quelques centimètres, puis maintenez la position.
- La Planche (Gainage) : maintenez le corps parfaitement aligné en appui sur les avant-bras et les orteils pour stabiliser la colonne vertébrale.

## Fréquence et progression recommandées

- Débutant : 2 séances par semaine, 3 séries de 10 répétitions ou 20 secondes par exercice.
- Intermédiaire : 3 séances par semaine, 3 séries de 15 répétitions ou 45 secondes par exercice.
- Progression : augmentez progressivement le temps de maintien plutôt que le nombre de répétitions.
- Récupération : accordez-vous au moins 48 heures de repos entre deux séances de renforcement.

## Conseils pour préserver votre dos au quotidien

- Port de charges : pliez toujours les genoux et gardez l'objet proche de votre corps pour protéger vos lombaires.
- Poste de travail : ajustez votre écran à hauteur des yeux pour éviter de voûter le dos.
- Hydratation : buvez suffisamment d'eau pour maintenir une bonne hydratation des disques intervertébraux.
- Étirements : pratiquez des étirements doux chaque matin pour libérer les tensions accumulées pendant la nuit.