

Le programme express pour un bas du dos solide et sans douleur

Consignes de sécurité essentielles

- Échauffez-vous systématiquement 5 à 10 minutes avant de commencer.
- Gardez toujours les abdominaux contractés pour protéger vos vertèbres lombaires.
- Ne forcez jamais si vous ressentez une douleur aiguë ou une gêne inhabituelle.
- Maintenez une respiration fluide : expirez toujours lors de la phase d'effort.
- Privilégiez la qualité du mouvement à 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. Maintenez 3 secondes, puis alternez (3 séries de 12 répétitions).
- Le Pont fessier (Glute Bridge) : Allongé sur le dos, genoux pliés, levez le bassin en contractant les fessiers et le bas du dos (3 séries de 15 répétitions).
- Le Superman : Allongé sur le ventre, décollez simultanément le buste et les jambes du sol. Tenez la position 2 secondes (3 séries de 10 répétitions).
- Le Gainage planche : En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, gardez le corps parfaitement aligné sans creuser le dos (3 séries de 45 secondes).

Temps de repos et suivi de progression

- Temps de repos : Accordez-vous 60 secondes de récupération entre chaque série.
- Fréquence recommandée : Pratiquez ce circuit 3 fois par semaine, avec un jour de repos entre chaque séance.
- Progression : Augmentez le temps de maintien ou le nombre de répétitions toutes les deux semaines pour stimuler le renforcement.
- Suivi : Notez vos performances dans un carnet pour visualiser votre progression et rester motivé sur le long terme.