

## Programme d'exercice

### Instructions générales :

Avant d'entreprendre les exercices, il est préférable de pratiquer une activité cardio-vasculaire légère à modérée, ex. 10-15 minutes de marche, vélo, course, etc.

1. **Mobilité** : Effectuer les mouvements en douceur, à raison de 10-15 répétitions, 1-2 fois par jour. Arrêter le mouvement lors de l'apparition de la douleur. Faire des deux côtés si applicable.
2. **Étirements** : Tenir l'étirement 30-60 secondes, faire 1-2 répétitions, effectuer 2 fois par jour matin et soir. L'étirement doit être confortable et non-douloureux. Tenir l'étirement de façon statique, sans donner de coups.
3. **Renforcement** : À effectuer au minimum 3 fois/semaine, à raison de 2-3 séries de 10-15 répétitions. Prendre 3-5 secondes pour exécuter le mouvement puis 3-5 secondes pour revenir à la position initiale. Prendre un repos entre chaque série. Idéalement une journée de repos entre chaque entraînement. Expirer lors du mouvement et inspirer lors du retour à la position initiale. Pour augmenter le niveau de difficulté, on peut augmenter la charge (poids ou force de l'élastique), le nombre de répétitions, le nombre de séries, la fréquence, etc. Il est important d'augmenter progressivement la difficulté, sinon vous pourriez vous blesser.

**En cas de doute, ou en cas de douleur, interrompez le tout et demander l'avis à votre chiropraticien dans les plus brefs délais.**