

Notes:

### 1. Étirement



- Assoyez-vous sur un ballon thérapeutique pieds au sol et reposez vos mains sur vos hanches.
- Roulez le ballon d'un côté à l'autre en déplaçant votre poids de la hanche gauche à la hanche droite.
- Répétez \_\_ fois.
- Relâchez.

### 2. Extension



- Tenez-vous debout bien droit, les mains placées sur le bas du dos.
- Penchez-vous lentement vers l'arrière.

### 3. Renforcement



- Assoyez-vous sur un ballon thérapeutique pieds au sol et reposez vos mains sur vos hanches.
- Levez vos bras au niveau de vos épaules avec vos coudes pliés à 90° degrés.
- Rassemblez vos bras pour faire toucher vos mains devant vous.
- Décollez vos bras.
- Revenez à la position de départ.
- Répétez \_\_ fois.
- Relâchez.
- Progression: répétez l'exercice avec les jambes plus proches l'une de l'autre.

### 4. Renforcement



- Assoyez-vous sur un ballon thérapeutique pieds au sol et reposez vos mains sur vos hanches.
- Marchez sur place en soulevant les bras et les jambes d'une façon rythmique.
- Faire 10 à 20 pas.
- Relâchez.

### 5. Rotation



- Assis sur un ballon thérapeutique pieds au sol, bras le long du corps.
- Levez vos bras de côté jusqu'à 90° degrés en gardant vos coudes droits.
- Tournez vos épaules et votre tête à droite pour regarder loin vers l'arrière par dessus votre épaule droite.
- Revenez au centre.
- Tournez vos épaules et votre tête à gauche pour regarder loin vers l'arrière par dessus votre épaule gauche.
- Retournez à la position de départ.

Notes:

### 6. Rotation



- Assis sur un ballon thérapeutique pieds au sol ,bras devant vous avec un petit ballon dans vos mains en gardant vos coudes bien droits.
- Gardez vos yeux sur le ballon en tout temps.
- Soulevez le ballon en haut et vers l'arrière en tournant le tronc à droite.
- Descendre le ballon en bas et vers l'arrière de votre cuisse gauche.
- Revenez à la position de départ.
- Répétez de l'autre côté.
- Répétez avec l'autre côté

### 7. Rotation



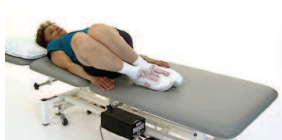
- Croisez vos bras sur votre poitrine.
- Tournez votre tête et vos épaules le plus loin possible vers la droite puis vers la gauche.
- Gardez toujours la tête en ligne avec votre corps.

### 8. Rotation



- Tenez les extrémités d'une canne.
- Tournez-vous vers la droite et transférez le poids de votre corps sur ce côté.
- Retournez au centre.
- Répétez de l'autre côté

### 9. Rotation



- Pliez vos genoux pour avoir les pieds à plat sur le lit.
- Gardez les genoux collés ensemble et tournez-les vers la droite puis vers la gauche sans décoller les épaules du matelas.

### 10. Rotation



- Assis sur un ballon thérapeutique pieds au sol ,bras devant vous avec un petit ballon dans vos mains en gardant vos coudes bien droits.
- Gardez vos yeux sur le ballon en tout temps.
- Soulevez le ballon en haut et vers l'arrière en tournant le tronc à droite.
- Descendre le ballon en bas et vers l'arrière de votre cuisse gauche.
- Revenez à la position de départ.
- Répétez de l'autre côté.