

Notes:

### 1. Étirement Flexion



- Mettez vous à quatre pattes avec vos genoux directement sous vos hanches et vos mains directement sous vos épaules.
- Le dos est en position neutre (légèrement arqué) et le menton est rentré.
- Assoyez-vous sur vos talons en descendant les fesses tranquillement.
- Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

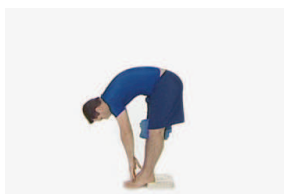
### 2. Étirement Flexion



- Placez-vous debout avec les pieds à la largeur des hanches.
- Penchez votre corps vers l'avant en tentant de toucher le sol avec vos mains et en laissant le dos arrondi jusqu'à l'obtention d'une sensation d'étirement.
- Revenez à la position initiale en contractant vos fessiers et en dépliant vos hanches.

Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

### 3. Étirement Flexion



- Placez-vous debout avec les talons appuyés sur un bottin téléphonique ou une petite mèche. Collez les pieds ensemble tout en serrant une serviette entre vos genoux.
- Avec les mains au dessus de la tête, tentez de toucher vos orteils lentement et revenez à la position initiale.
- Si c'est prescrit, répétez l'exercice avec les orteils appuyés sur la petite marche.

Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

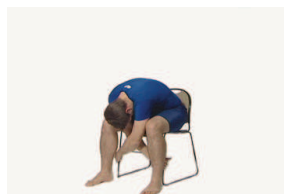
### 4. Étirement Flexion



- Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis.
- Levez un genou vers votre poitrine et agrippez le genou afin de l'amener le plus loin possible.
- Redescendez la jambe et recommencez avec l'autre.
- Recommencez en levant les deux jambes (une à la fois) et en les tirant vers vous le plus loin possible jusqu'à ce que votre dos soit bien arrondi.

Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

### 5. Étirement Flexion



- Assoyez-vous sur une chaise avec les pieds bien appuyés au sol.
- Penchez-vous vers l'avant et saisissez les pattes avant de la chaise avec les bras opposés.
- Courbez lentement le tronc pour arrondir les omoplates.
- Maintenez l'étirement et revenez lentement en position neutre.

Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.