

Notes:

## 6. Étirement Flexion



- Placez-vous à genoux au sol avec les fesses sur les talons en tenant un ballon devant vous avec vos mains.
- Roulez le ballon vers l'avant le plus loin possible en penchant le haut du corps vers l'avant (poitrine sur genoux).
- Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.

Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

## 7. Étirement Flexion/Rot



- Placez-vous à genoux au sol avec les fesses sur les talons en tenant un ballon devant vous avec vos mains.
- Roulez le ballon vers l'avant le plus loin possible en penchant le haut du corps vers l'avant (poitrine sur genoux).
- Lorsque vous êtes en position étirée, tournez votre corps de chaque côté en roulant le ballon vers la droite et puis vers la gauche jusqu'à la sensation d'étirement.
- Maintenez l'étirement de chaque côté et revenez à la position initiale.

Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

## 8. Étirement Flex/Flat



- Placez-vous en position à genoux au sol avec le ventre sur les cuisses et les fesses sur les talons.
- Allongez les bras le plus loin possible vers un côté jusqu'à ce que vous sentez un étirement du tronc (coté opposé).
- Maintenez l'étirement et revenez lentement à la position initiale.

Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

## 9. AA Passive Extension



- Couchez-vous sur le ventre avec les coudes au sol et le menton rentré ou appuyé dans vos mains.
- Relaxe le dos et les muscles des fesses et maintenez la position.
- NOTE: Vos hanches doivent toucher le sol.

## 10. AA passive Extension



- Couchez-vous sur le ventre avec les mains sous les épaules.
- Soulevez graduellement la tête, ensuite le tronc jusqu'au bas du dos en vous allongeant et en poussant avec vos bras tout en relâchant les fesses et en gardant le bassin au sol.
- Étirez le dos jusqu'au début de l'inconfort, redescendez lentement et répétez