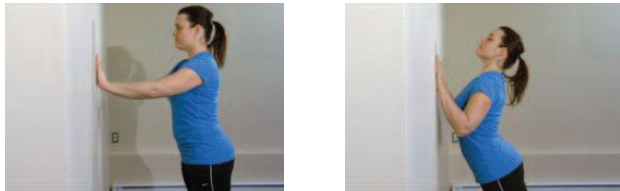


Notes:

11. AA passive Extension



- Placez-vous debout face à un mur, les pieds à la largeur des hanches et les mains appuyées au mur au niveau des épaules.
- Laissez tranquillement arqué votre dos en allongeant vers le plafond en débutant par la tête, ensuite le tronc et finalement le bas du dos.
- Revenir en position initiale en respectant le même ordre et répétez.

12. AA Active Extension



- Placez-vous debout avec le menton rentré et les mains appuyées sur les fesses.
- Penchez vers l'arrière en arquant le bas du dos tout en gardant le menton rentré (regardez vers l'avant).
- Revenez à la position de départ et répétez.

Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

13. AA passive Rotation



- Couchez-vous sur le dos, les genoux pliés.
- Tout en gardant les genoux ensemble, baissez-les vers le sol d'un côté jusqu'à la sensation d'étirement et maintenez la position.
- Revenez en position neutre et répétez de l'autre côté.
- NOTE: Ne soulevez pas vos épaules du sol quand vous baissez vos genoux.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

14. Étirement Flex. latérale



- Placez-vous debout dos à un mur avec les bras au dessus de votre tête. Vos mains agrippent les avant-bras et vos pieds sont à la largeur des hanches.
- Laissez pencher votre tronc sur le côté en pliant au thorax et non à la taille.
- Revenez au centre et répétez de l'autre côté.

Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

15. Étirement Flex Lat



- Placez-vous debout, les pieds à la largeur des hanches, le dos droit et regardez devant vous.
- Élevez un bras au dessus de votre tête et laissez descendre l'autre main le long du corps en vous penchant lentement sur le côté, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement le long du tronc.
- Maintenez l'étirement sans tourner le tronc et sans se pencher vers l'avant et revenez lentement à la position initiale.

Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.