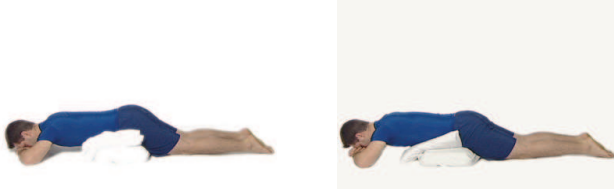


Notes:

1. AA passive Extension



- Couchez-vous sur le ventre, placez plusieurs oreillers sous les hanches et le ventre.
- Dès que vous êtes confortable, retirez lentement un oreiller.
- Après avoir enlevé un oreiller, attendez d'être de nouveau confortable.
- Votre but est de retirer tous les oreillers et de reposer à plat sur le lit.

2. AA passive Extension



- Couchez-vous sur le ventre.
- Rentez vos coudes et bras sous votre tronc et relâchez vos abdominaux et vos fessiers.
- Tout en gardant votre bassin et vos jambes au sol, relevez vos épaules et votre tronc en vous poussant sur vos coudes.
- Revenir lentement à la position initiale et répétez.

Répétitions: 10

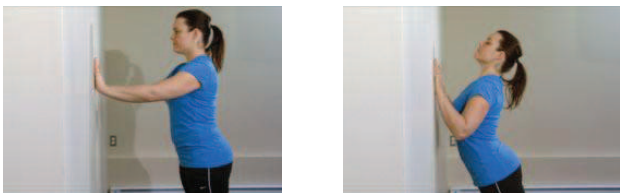
3. AA passive Extension



- 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

Répétitions: 10

4. 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.

Répétitions: 10

5. 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