

Notes:

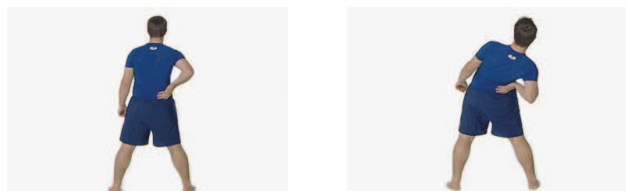
6. AA Active Extension



- Placez-vous debout bien droit, les pieds écartés environ la largeur des épaules et le menton rentré.
- Enroulez la ceinture autour de la région lombaire concernée et tirez vers l'avant avec les mains.
- Revenez lentement à la position neutre et répétez.

Répétitions: 10

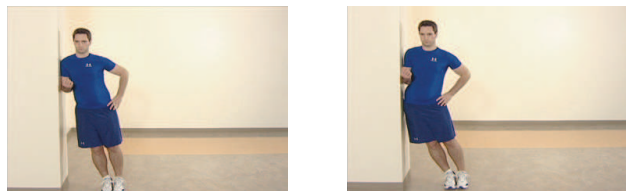
7. AA active Extension



- Placez-vous debout bien droit, les pieds écartés environ la largeur des épaules et le menton rentré.
- Placez une main (ou votre poing) juste au-dessus de la fesse du côté affecté.
- Courber lentement le bas du dos en diagonale sur la main, en permettant au bassin d'avancer.
- Revenez à la position neutre et répétez.

Répétitions: 10

8. AA passive Glissement latéraux



- Placez-vous debout à côté d'un mur avec un bras entre le mur et la cage thoracique et le coude fléchi.
- Placez la main opposée sur la hanche.
- Pressez lentement la hanche vers le mur sans rotation du tronc ni du bassin.
- Revenez lentement à la position neutre et répétez.
- Au besoin, éloignez graduellement vos pieds du mur.

Répétitions: 10

9. AA passive Extension



- Couchez-vous sur le ventre avec le menton rentré.
- Placez les mains approximativement à la hauteur des épaules et placez une jambe en forme du chiffre 4.
- Tout en gardant les hanches et les jambes sur le sol, soulevez le tronc en poussant sur les bras pendant que vous relâchez les abdominaux et les fessiers.
- Revenez lentement à la position neutre et répétez.

Répétitions: 10

10. AA passive Extension



- Couchez-vous sur le ventre avec le menton rentré.
- Placez les mains approximativement à la hauteur des épaules et déplacez les le bassin vers un côté.
- Tout en gardant les hanches et les jambes sur le lit, soulevez le tronc en poussant sur les bras pendant que vous relâchez les abdominaux et les fessiers.
- Revenez lentement à la position neutre et répétez.

Répétitions: 10