

Notes:

11. AA Active Extension



- Placez-vous debout face au mur, les pieds écartés environ la largeur des épaules et les mains au mur au niveau des épaules.
- Déplacez les hanches vers un côté tout en gardant le corps face au mur et avancez le bassin vers le mur.
- Gardez les bras droits et le menton rentré.
- Revenez lentement à la position neutre et répétez.

Répétitions: 10

12. AA Active Extension



- Placez-vous debout face au mur, les pieds écartés environ la largeur des épaules et les mains au mur au niveau des épaules.
- Laissez la région lombaire se courber tout en basculant le bassin en diagonale vers le mur.
- Gardez les bras droits et le menton rentré.
- Revenez lentement à la position neutre et répétez.

Répétitions: 10

13. AA active Bascule bassin



- Assoyez-vous sur un ballon avec les cuisses parallèles au sol, les pieds à plat au sol et le dos en position neutre (légèrement arqué).
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (entre-jambe) 20 à 30% de la contraction maximale.
- Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous arqué votre dos en reculant le ballon.
- Revenez en position neutre et répétez.

Répétitions: 25

14. Stabilisation Rebonds



- Assoyez-vous sur un ballon avec les cuisses parallèles au sol, les pieds à plat au sol et le dos en position neutre (légèrement arqué).
- Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en entrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (entre-jambe) 20 à 30% de la contraction maximale.
- Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous faites des rebonds sur le ballon avec le dos en position neutre.

Répétitions: 25

15. Traction lombaire



- Avec la personne couchée sur son dos, les genoux fléchis, agenouillez-vous à ses pieds pour les tenir ensemble.
- Prenez une courroie ou un drap de lit simple roulé, passez-le derrière ses genoux et enroulez-le autour de vos hanches en passant par derrière et en le tenant fermement par vos mains de chaque côté.
- Reculez votre corps très lentement jusqu'à ce que la personne soit confortable.
- Maintenez la traction et relâchez doucement.

Répétitions: 10 Tenir: 60 sec.