

Notes:

1. AA active Bascule bassin



- Placez-vous debout, dos à un mur avec les genoux légèrement fléchis et les pieds à la largeur des hanches, légèrement éloignés du mur.
- 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 tout en basculant votre bassin afin d'aplatir votre dos contre le mur.
- Revenez lentement à la position initiale

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

2. AA Active Bascule bassin



- Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis.
- 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 tout en basculant votre bassin afin d'aplatir votre dos au sol.
- Revenez lentement à la position initiale et répétez.
- Le faire en décollant le pied de chaque côté, 1 par 1.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

3. Étirement Flexion



- Mettez vous à quatre pattes avec vos genoux directement sous vos hanches et vos mains directement sous vos épaules.
- Le dos est en position neutre (légèrement arqué) et le menton est rentré.
- Assoyez vous sur vos talons en descendant les fesses tranquillement.
- Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

4. Étirement Flexion



- Placez-vous debout, les pieds à la largeur des hanches.
- Levez un genou vers votre ventre et tirez-le avec vos deux mains afin d'augmenter la mobilité.
- Maintenez votre dos droit et le pied aligné avec le genou lors du mouvement.
- Redescendez le genou lentement et avec contrôle.
- Répétez avec l'autre jambe.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

5. Étirement Flexion



- Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis.
- Levez un genou vers votre poitrine et agrippez le genou afin de l'amener le plus loin possible.
- Redescendez la jambe et recommencez avec l'autre.
- Recommencez en levant les deux jambes (une à la fois) et en les tirant vers vous le plus loin possible jusqu'à ce que votre dos soit bien arrondi.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.