

Notes:

6. 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 arrondissez votre dos en avançant le ballon.
- Revenez en position neutre et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

7. Étirement Flexion



- Assoyez-vous sur une chaise droite en tenant un ballon devant vous avec vos mains.
- Roulez le ballon vers l'avant le plus loin possible en penchant le haut du corps vers l'avant (poitrine sur genoux).
- Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

8. Étirement Flexion



- Placez-vous à genoux au sol avec les fesses sur les talons en tenant un ballon devant vous avec vos mains.
- Roulez le ballon vers l'avant le plus loin possible en penchant le haut du corps vers l'avant (poitrine sur genoux).
- Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

9. Étirement Flexion/flexion laté



- Placez-vous à genoux au sol avec les fesses sur les talons en tenant un ballon devant vous.
- Roulez le ballon vers l'avant le plus loin possible en penchant le haut du corps vers l'avant (poitrine sur genoux).
- Lorsque vous êtes en position étirée, roulez le ballon de vers la droite et puis vers la gauche avec les mains jusqu'à la sensation d'étirement.
- Maintenez l'étirement de chaque côté et revenez à la position initiale.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

10. Étirement Flexion/Rot



- Placez-vous à genoux au sol avec les fesses sur les talons en tenant un ballon devant vous avec vos mains.
- Roulez le ballon vers l'avant le plus loin possible en penchant le haut du corps vers l'avant (poitrine sur genoux).
- Lorsque vous êtes en position étirée, tournez votre corps de chaque côté en roulant le ballon vers la droite et puis vers la gauche jusqu'à la sensation d'étirement.
- Maintenez l'étirement de chaque côté et revenez à la position initiale.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.