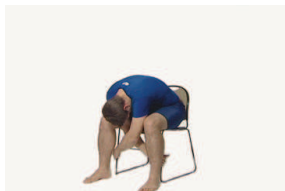
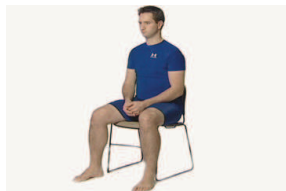


Notes:

1. Étirement Flexion



- Assoyez-vous sur une chaise avec les pieds bien appuyés au sol.
- Penchez-vous vers l'avant et saisissez les pattes avant de la chaise avec les bras opposés.
- Courbez lentement le tronc pour arrondir les omoplates.
- Maintenez l'étirement et revenez lentement en position neutre.

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.

2. AA passive Extension



- Couchez-vous sur le dos avec un oreiller sous la tête.
- Rentrez le menton et allongez-vous comme si une corde tirait sur l'arrière de votre tête.
- Poussez les coudes contre le sol pour soulever le haut du tronc tout en gardant le menton rentré.
- Relâchez et répétez.

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.

3. AA passive Extension



- Déposez votre rouleau sur le plancher et placez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et le rouleau au niveau des omoplates.
- Avec les mains derrière la tête, laissez descendre la tête le plus bas possible vers le plancher jusqu'à ce que vous sentiez un étirement derrière le dos.
- Maintenez les abdominaux activés et le bas du dos droit pendant l'exercice.

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.

4. AA passive Extension



- Déposez votre rouleau sur le plancher et placez-vous à quatre pattes avec les poignets sur le rouleau devant vous.
- Roulez le rouleau vers l'avant en allongeant le tronc et en descendant la poitrine vers le plancher.

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.

5. Étirement Pectoraux



- Placez-vous debout bien droit dans un cadre de porte.
- Appuyez vos mains de chaque côté de la porte à la hauteur des épaules.
- Penchez votre corps vers l'avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement au niveau de la poitrine et le devant des épaules.
- Maintenez la position et relâchez.

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.