

Notes:

6. Étirement Flex. latérale



- Placez-vous debout dos à un mur avec les bras au dessus de votre tête. Vos mains agrippent les avant-bras et vos pieds sont à la largeur des hanches.
- Laissez pencher votre tronc sur le côté en pliant au thorax et non à la taille.
- Revenez au centre et répétez de l'autre côté.

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.

7. Étirement Flex/Flat



- Placez-vous en position à genoux au sol avec le ventre sur les cuisses et les fesses sur les talons.
- Allongez les bras le plus loin possible vers un côté jusqu'à ce que vous sentez un étirement du tronc (coté opposé).
- Maintenez l'étirement et revenez lentement à la position initiale.

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.

8. AA active Rotation



- Placez-vous debout de côté à un mur, les pieds sont à la largeur des hanches et les bras sont devant vous.
- Faites une rotation du tronc de 90 degrés sans bouger les pieds de sorte que le haut du corps soit face au mur à la fin de la rotation.
- Placez les mains sur le mur afin d'augmenter la rotation et revenez lentement à la position initiale.

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.

9. AA passive Rotation



- Assoyez-vous avec le dos en position neutre (légèrement arqué) et le menton rentré.
- Tournez le haut du corps vers un côté tout en prenant le mouvement au milieu du dos.
- Augmentez l'étirement en tirant sur le dossier de la chaise.
- Revenez à la position initiale et recommencez.

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.

10. AA active Rotation



- Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les bras allongés en croix. Une paume est face au sol et l'autre face au plafond.
- En gardant les genoux ensemble, relevez les jambes de sorte qu'il y ait un angle de 90 degrés aux hanches.
- Avec contrôle, laissez lentement descendre les genoux vers le côté des paumes vers le haut jusqu'au bout du mouvement.
- En activant les abdominaux et les muscles entre les omoplates, relevez les jambes vers le centre et changez les paumes de position avant de descendre les genoux vers l'autre côté et répétez.

Répétitions: 10 Tenir: 15 sec.