

Étirements Lombarres

Objectif
15 MIN
Un dos libéré

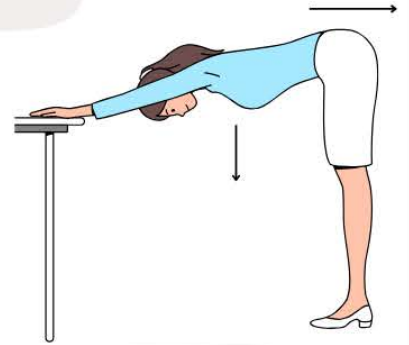


La Posture de l'Enfant

Fesses sur les talons, le dos arrondi, on vient chercher les bras loin devant. Respiration ample et profonde. Durée : environ 3 min.

L'Équerre Debout

Dos à plat, pousser les fesses vers l'arrière. Garder les jambes tendues, mais sans forcer. Cambrer la poitrine pour la rapprocher du sol. Respirer amplement. Durée : environ 2 min.



Roulement de Hanches

Genoux contre la poitrine. Maintenir la position environ 2 min.

Option : tenir les genoux et faire rouler les lombaires via des rotations des deux genoux ensemble.

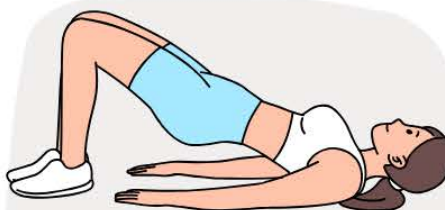
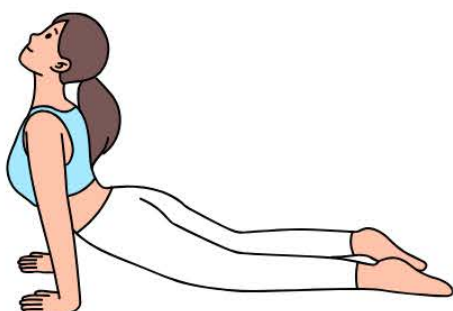


Dos Rond / Dos Creux

Alternier les deux positions lentement et sans à-coup toutes les 5 secondes. Respiration ample. Durée : environ 2 min.

Le Cobra

Sur les avant-bras pour commencer, puis progressivement se redresser. Attention à ne pas forcer. Durée : environ 2 min.



Le Pont

Pieds sous les genoux, lever le bassin tout en rentrant le nombril. Respirer amplement. Durée : environ 1 min.

Les Fessiers

Ramener le genou contre la poitrine, puis tourner lentement le buste vers la fesse. A faire de chaque côté. Durée : environ 1 min chacun.

