

Étirement du rachis lombaire :

Allongez vous sur le dos au sol.
Prenez vos genoux entre vos mains.
Tirez vos genoux vers la poitrine en soufflant.
Maintenez la posture pendant 20 secondes.
Recommencez 3 fois.



Variante:

Allongez sur le dos au sol.
Ramenez vos 2 genoux vers la poitrine et laissez tomber un genou vers le coté droit.
Maintenez la posture pendant 20 secondes.
Revenir et recommencer 3 fois de chaque coté.



Étirement des muscles psoas:

Allongez vous au sol sur le dos.
Prenez une jambe entre vos deux mains. L'autre jambe est tendue au sol.
Tirez votre jambe en soufflant.
Maintenez la posture pendant 20 secondes.
Recommencez 3 fois pour chaque jambe.



Variante

Mettez vous à genoux au sol.
Un genou fléchi au sol, l'autre genou est fléchi pied au sol.
Penchez vous en avant.
Maintenez la posture pendant 20 secondes
Recommencez 3 fois de chaque coté.

