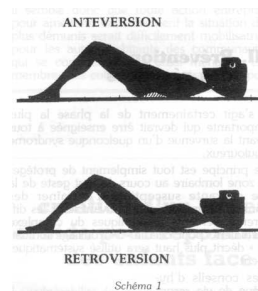


Comment travailler la mobilité du rachis lombaire ?

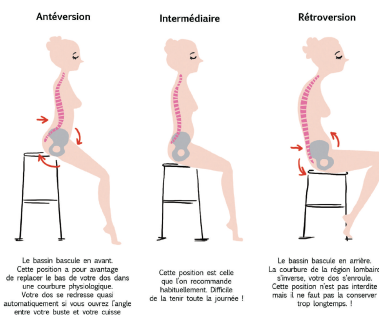
Sur le dos :

Installez vous au sol sur le dos les genoux fléchis les bras le long sur corps.
Inspirez par la bouche en gonflant le ventre et en faisant un creux dans le dos
Expirez par la bouche et plaquez votre dos sur le sol en rentrant le ventre.
Patientez quelques instants puis recommencez.



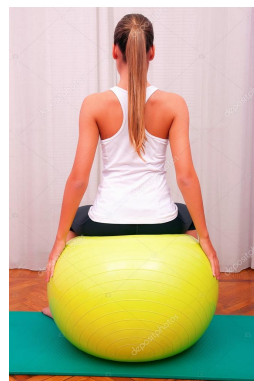
Assis sur une chaise :

Asseyez vous sur le ballon, les genoux à 90° pieds posés au sol.
Inspirez par la bouche en gonflant le ventre et en faisant un creux dans le dos
Expirez par la bouche en rentrant le ventre.



Variante sur un ballon (environ 60cm)

Asseyez vous sur le ballon les genoux à 90° pieds posés au sol.
Inspirez par la bouche en gonflant le ventre et en faisant un creux dans le dos.
Poussez les fesses vers l'arrière.
Expirez par la bouche en rentrant le ventre.
Poussez les fesses vers l'avant.



Mouvements rotatoires du rachis lombaire.

Asseyez vous sur le ballon les genoux à 90° pieds posés au sol.
Faire des mouvements circulaires avec le ballon en essayant de bouger le moins possible les épaules.