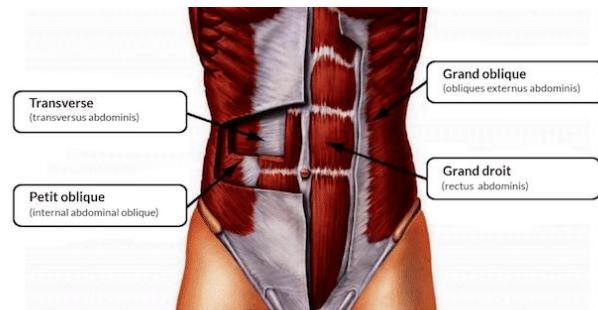
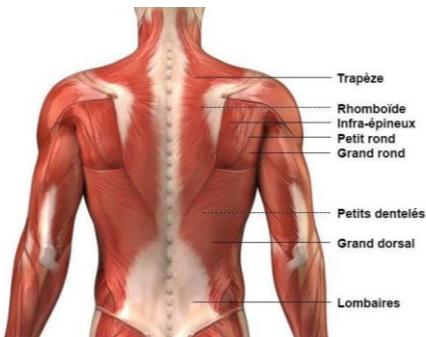


# Etirements musculaires :

## Le dos et les abdominaux

### Pour tous les étirements :

Respirez normalement et ne BLOQUEZ PAS LA RESPIRATION. Les étirements doivent être sans à-coups. Restez dans chaque position 20 à 30 secondes. Faites 1 à 3 fois les étirements pour chaque groupe musculaire. Vous devez ressentir un léger étirement au niveau du muscle ciblé.



### Etirement musculaire :

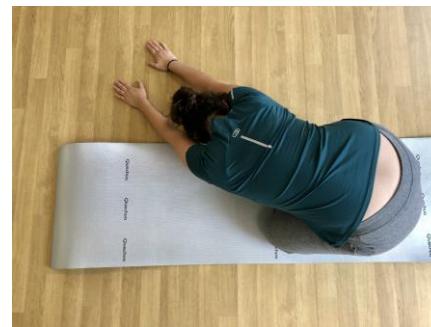
*Les muscles ciblés : les lombaires et le grand dorsal*



**Consigne :** Mettez-vous à genoux, penchez-vous vers l'avant, les fesses viennent sur les talons. Tendez vos bras et allez chercher devant vous, le plus loin possible. Essayez simultanément d'avancer le plus possible les mains tout en reculant les fesses en direction des talons.

### Etirement musculaire :

*Les muscles ciblés : Les lombaires, le grand dorsal, les muscles inter costaux*



**Consigne :** Mettez-vous à genoux assis sur vos talons. Tendez vos bras et allez chercher le plus loin possible devant à droite ou à gauche.

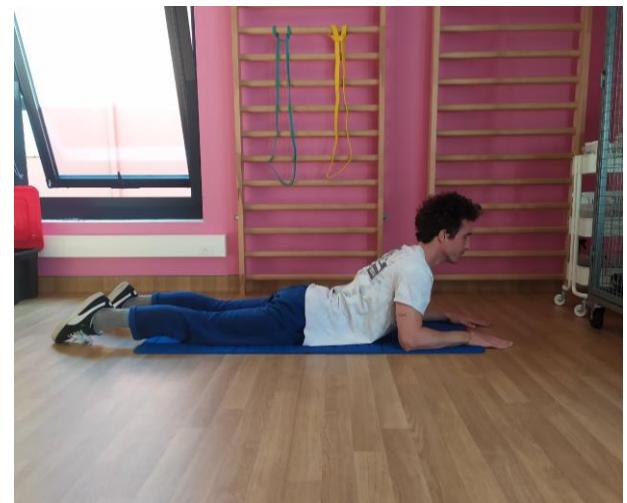
# Etirements musculaires : Le dos et les abdominaux

## Etirement musculaire :

*Les muscles ciblés : les abdominaux (grand droit et oblique)*



**Consigne (option A) :** Allongez-vous sur le dos, le corps bien droit et les bras tendus dans le prolongement de votre tête. Essayez de vous grandir, comme si vous étiez simultanément tiré par les bras et les jambes.



**Consigne (option B) :** Allongez-vous au sol sur le ventre. Posez les mains à plat dans l'alignement des épaules. Poussez sur vos bras pour relever votre buste lentement. Gardez le bassin au contact du sol.

**En raison de la position imposée à la colonne vertébrale ce mouvement est déconseillé aux personnes souffrant du dos.**

# Etirements musculaires :

## Le dos et les abdominaux

### Etirement musculaire :

*Les muscles ciblés : les obliques et les muscles intercostaux*



**Consigne :** Positionnez-vous debout, jambes écartées largeur du bassin. Levez un bras au-dessus de la tête et basculez votre buste du côté opposé au bras levé.

### Etirement musculaire :

*Les muscles ciblés : Les lombaires*



**Consigne :** Allongez-vous au sol et ramenez les deux jambes pliées contre votre poitrine.

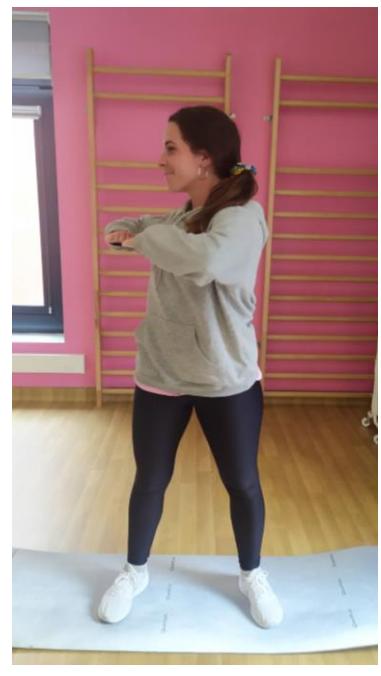
# Etirements musculaires :

## Le dos et les abdominaux

### Mobilité articulaire : *La colonne vertébrale*



**Consigne :** Au sol, à quatre pattes, venez inspirer, creusez le dos en redressant la tête et en « sortant » les fesses. Revenez à la normale tout en expirant et en arrondissant le dos, rentrez les fesses et la tête. Répétez ce mouvement 5 à 10 fois.



**Consigne :** Pieds écartés largeur du bassin et coude plié. Venez pivoter **LENTEMENT** le buste de chaque côté. Le bassin reste le plus fixe possible ('de face). Accompagnez le mouvement avec le regard. Allongez-vous au sol et ramenez les deux jambes pliées contre votre poitrine.

