

## Export des exercices Mobilité du rachis, niveau 2

### Extension du rachis



Debout, déroulez depuis la tête jusqu'au lombaires comme pour vous pencher vers l'arrière.

---

### Inclinaisons du rachis



Debout, déroulez depuis la tête jusqu'au lombaires comme pour vous pencher vers un côté.

---

### Rotations du rachis



Debout, tournez depuis la tête jusqu'au lombaires comme pour regarder vers l'arrière.

---

### Flexion du rachis



Debout, enroulez depuis la tête jusqu'au lombaires comme pour aller poser vos mains au sol.