

## Export des exercices Mobilité des lombaires, niveau 1

### Flexion lombaires



Assis, arrondissez le bas du dos en serrant les fessiers et rentrant le ventre (reculez le nombril) pour faire basculer votre bassin vers l'arrière.

---

### Extension lombaires



Assis, creusez le bas du dos en sortant le ventre (avancez le nombril) pour faire basculer votre bassin vers l'avant.

---

### Inclinaisons lombaires



Assis, ouvrez le flanc du côté opposé en augmentant l'espace entre votre bassin et vos côtes.

---

### Rotations lombaires



Assis, réalisez une rotation du tronc uniquement avec le bas du dos.

## Circumduction des lombaires



Assis, réalisez des rotations avec le bassin dans un sens puis dans l'autre.