

## Export des exercices mobilité du rachis, niveau 1

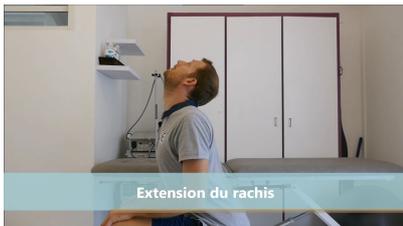
### Flexion du rachis



Assis, arrondissez au maximum le dos depuis les fesses jusqu'à la tête.

---

### Extension du rachis



Assis, creusez le dos au maximum depuis les fesses jusqu'à la tête.

---

### Inclinaisons du rachis



Assis, penchez le dos au maximum d'un coté avec la tête et le dos.

---

### Rotations du rachis



Assis, tournez le dos au maximum d'un coté avec la tête et le dos comme pour regarder derrière vous.

## Dos rond



À quatre pattes, arrondissez le dos au maximum.

## Dos creux



À quatre pattes, creusez le dos au maximum.

## Locomotive



À quatre pattes, en appuie sur les avant bras, alternez la position de dos creux et dos rond en réalisant des rotations autour de l'axe de vos épaules dans les deux sens.

## Extension couché sur le ventre



Allongé sur le ventre les mains posées au sol à proximité des épaules, réalisez une extension étage par étage en creusant le dos jusqu'à votre bassin.

## Flexion couché sur le dos



Allongé sur le dos, ramenez les genoux vers le torse et enrroulez la tête pour enrrouler au maximum le dos .