

• MOBILISATION DU BASSIN, ALLONGÉ SUR LE DOS

Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol. Alterner les deux actions :

- 1 - plaquer tout le dos au sol,
- 2 - éléver la zone lombaire au-dessus du sol en inspirant (il est possible de glisser la main entre le sol et le dos).



• MOBILISATION DU BASSIN, À 4 PATTES : LE CHAT

À quatre pattes. Alterner les deux actions :

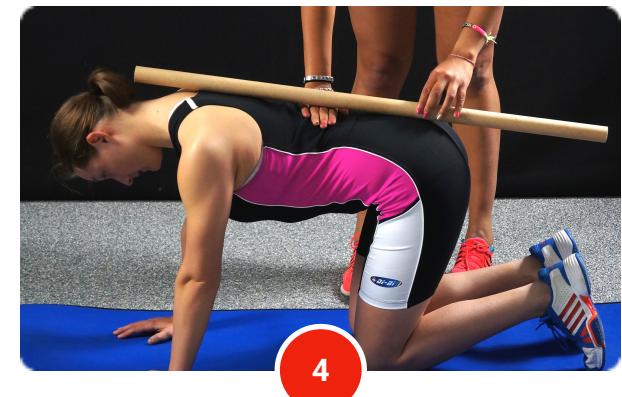
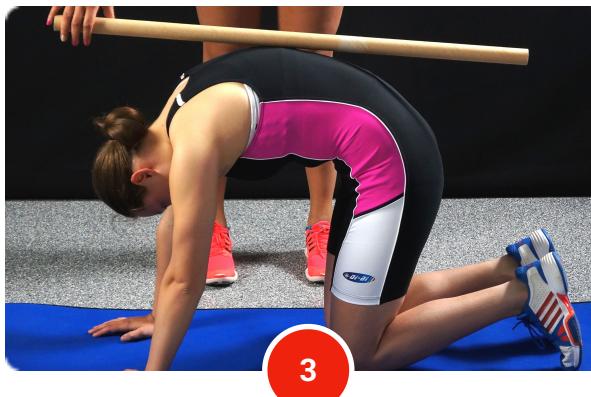
- 1 - arrondir le dos en basculant le bassin vers le haut,
- 2 - creuser le dos en basculant le bassin vers le bas.



• VARIANTE DU CHAT

À quatre pattes. Alterner les deux actions en se servant d'un bâton comme repère tactile :

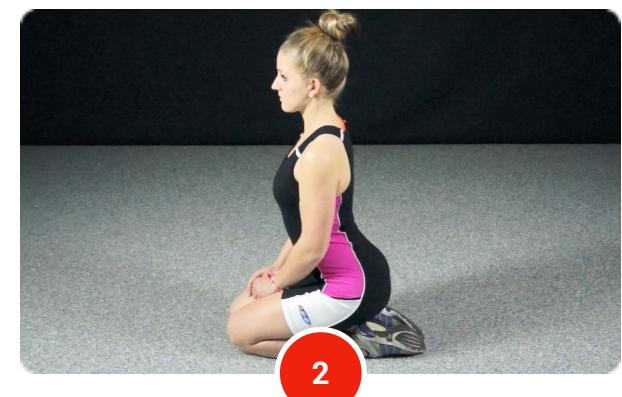
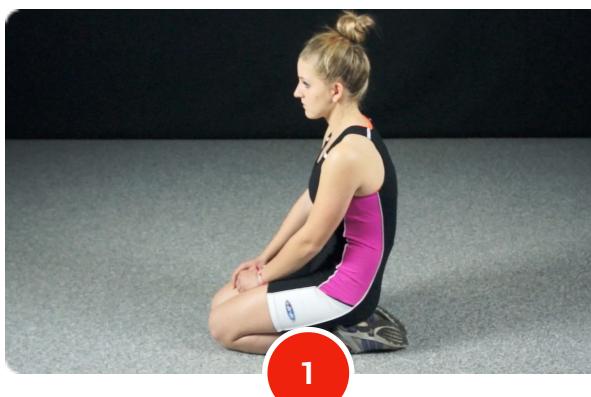
- 3 - arrondir le dos en basculant le bassin vers le haut, le bâton touche un seul point dans la zone dorsale,
- 4 - creuser le dos en basculant le bassin vers le bas, le bâton touche deux points (au niveau des épaules et au niveau du bassin), il est possible de glisser la main sous le bâton dans la zone lombaire.



• MOBILISATION DU BASSIN, assis sur LES TALONS

Assis sur les talons. Alterner les deux actions :

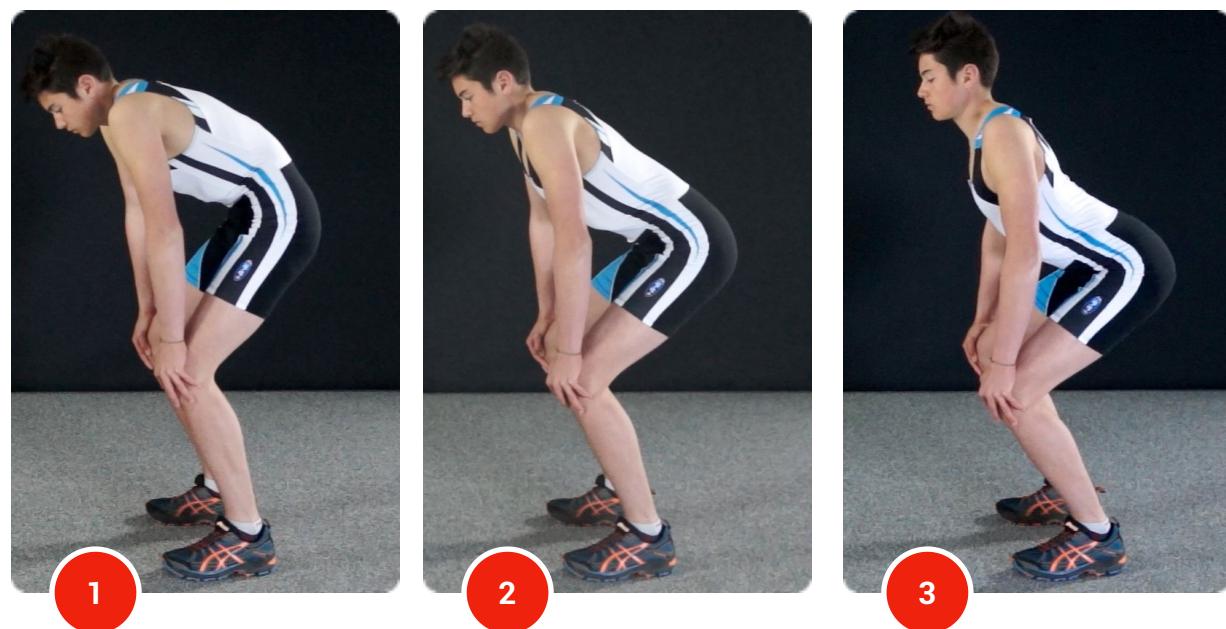
- 1 - arrondir le dos en basculant le bassin vers l'arrière,
- 2 - creuser le dos en basculant le bassin vers l'avant.



• MOBILISATION DU BASSIN, DÉBOUT

Debout, les jambes semi-fléchies, bras tendus, les mains sur les genoux. Alterner les trois actions :

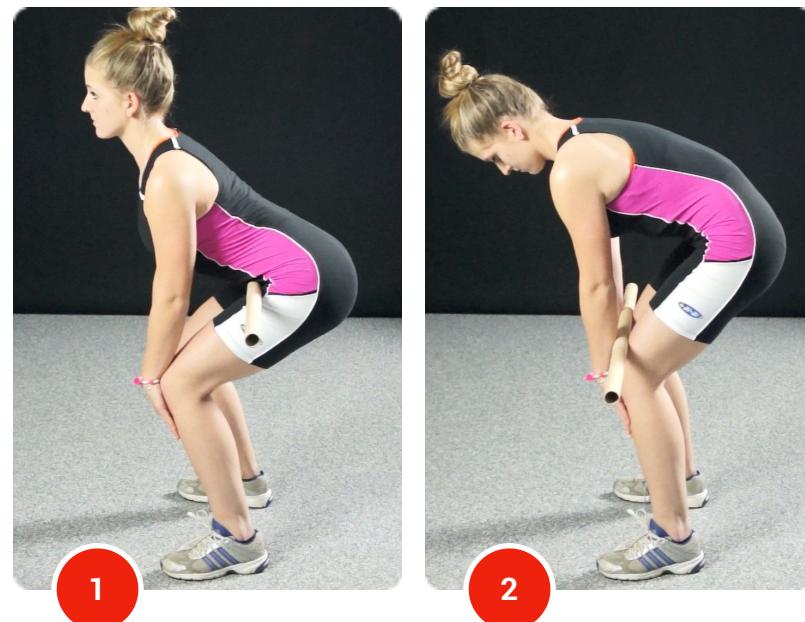
- 1 - arrondir le dos en basculant le bassin vers l'arrière,
- 2 - placer le bassin pour avoir le dos plat,
- 3 - creuser le dos en basculant le bassin vers l'avant.



• MOBILISATION DU BASSIN, DÉBOUT

Debout, les jambes semi-fléchies, bras tendus, les mains sur les genoux. Alterner :

- 1 - creuser le dos en basculant le bassin vers l'avant afin de coincer le bâton entre le ventre et les cuisses,
- 2 - libérer le bâton en basculant le bassin vers l'arrière afin d'arrondir le dos.



• FLEXION DE JAMBES AVEC UNE BARRE LÉGÈRE AU-DESSUS DE LA TÊTE

Une charge de cinq à dix kilogrammes tenue à bout de bras, en prise large, au-dessus de la tête oblige à maintenir les courbures naturelles du rachis.

Debout, pieds écartés à la largeur des épaules, alterner les deux actions :

- 1 - fléchir les jambes en maintenant la charge à la verticale de la tête en creusant légèrement le dos (l'amplitude de la flexion n'est pas limitée tant que le dos reste placé),
- 2 - se relever en maintenant le placement du dos et en conservant la charge à la verticale de la tête.

