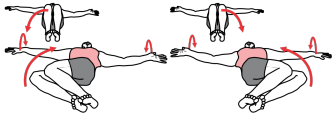


## Mobilité RACHIS NIV1

Réaliser entre 10 et 20 répétitions, jusqu'à ce que la tension musculaire redescende et que la mobilité s'améliore

### 1 - BASCULES G/D SUR DOS



Sem.

Séries

1

1

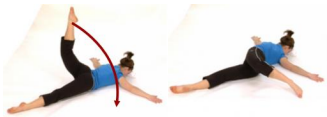
### 2 - Étirement en torsion jambe croisée



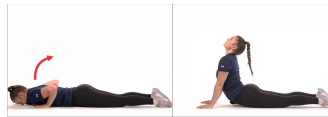
### 3 - Rotation thoracique avec rotation épaule



### 4 - Scorpion au sol / Extension et rotation du tronc



### 5 - Bhujangasana



### 6 - Quadrupède flexion genoux hanches

