

Mobilisation

Chaque exercice est à réaliser une **dizaine de fois** de chaque côté en **soufflant/retrant le ventre sur l'effort**.

Ramener le genou et le pieds vers l'intérieur



Pousser le pied vers le mur



Aplatir le bas du dos contre le sol



Soulever le bassin



Amener les bras tendus en arrière



A 4 pattes, faire dos rond/dos creux



Arrondir le bas du dos et ramener le ballon vers l'avant



Creuser le bas du dos et ramener le ballon vers l'arrière



Amener le ballon sur les côtés



Avec les pieds posés sur le ballon,
l'amener vers l'avant



Ramener le ballon vers soi



Amener le ballon sur les côtés



A 4 pattes avec la poitrine posée sur le ballon, l'amener vers l'avant



A 4 pattes avec la poitrine posée sur le ballon, l'amener vers l'arrière



A 4 pattes avec la poitrine posée sur le ballon, l'amener sur les côtés

