

EXTENSION LOMBAIRES

COUCHEZ VOUS A PLAT
VENTRE VERS LE SOL
= POSITION EN « ARC »

JAMBES
SERREES ET
BRAS TENDUS
DEVANT VOUS



LOMBAIRES

Montez les bras le plus haut possible.
Ne marquez pas d'à-coup !

Si vous avez une courbure lombaire
prononcée, préférez un renforcement des
abdominaux.



L'AMPLITUDE NE DOIT
PAS ETRE MAXIMALE

Etirement



RESPIRATION

Expirez (vider les poumons) en freinant la descente des bras,
et inspirez (gonfler les poumons) en remontant les bras.