

Dos plat

Étirement des muscles	Tonification des muscles
Muscle paravertébraux abdominaux	Psoas-iliaque
Rhomboïdes	Érecteur du rachis
Trapèze inférieur	Longissimus du cou
Grand fessier	



DOS PLAT

Avoir le dos raide
Tiré du livre Les exercices qui vous soignent Tome 2 [PAGE 60]



LES ÉDITIONS DE L'HOMME
Une société de Québecor Média

PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<p>A</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement de la chaîne antérieure sur ballon</p> 	<p>A</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Antéversion/rétroversion du bassin avec mouvement vertébral</p> 	<p>A</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Enroulement abdominal sur ballon</p> 
<p>B</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement de la chaîne postérieure sur ballon</p> 	<p>B</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Inversion des courbures rachidiennes</p> 	<p>B</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Extension du dos à genoux sur ballon</p> 
<p>C</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement de la loge latérale du tronc sur ballon</p> 	<p>C</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Extension croisée au sol en décubitus dorsal</p> 	<p>C</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Flexion abdominale sur ballon</p> 