

Fermeture latérale

Étirement des muscles	Tonification des muscles
Psoas	Psoas (opposé)
Carré des lombes	Carré des lombes (opposé)
Dentelé postéro-inférieur	Dentelé postéro-inférieur (opposé)
Oblique interne et externe	Oblique interne et externe (opposé)
Muscle paravertébraux	Muscle paravertébraux (opposé)



FERMETURE LATÉRALE

Se débalancer d'un côté
Tiré du livre *Les exercices qui vous soignent* Tome 2 [PAGE 68]



PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<p>A</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement de l'oblique externe au sol</p> 	<p>A</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement actif de la loge latérale en position couchée</p> 	<p>A</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Extension croisée en position quadrupède</p> 
<p>B</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement de l'oblique interne au sol</p> 	<p>B</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement actif de la loge latérale du tronc sur ballon</p> 	<p>B</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Extension croisée au sol en décubitus dorsal</p> 
<p>C</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement du dentelé postéro-inférieur à genoux</p> 	<p>C</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Inclinaison latérale du bassin sur ballon</p> 	<p>C</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Planche latérale</p> 