

Hyperlordose lombaire

Étirement des muscles	Tonification des muscles
Muscle paravertébraux	Grand droit de l'abdomen
Dentelé postéro-inférieur	Grand fessier
Grand dorsal	
Psoas-iliaque	



HYPERLORDOSE

Creuser le bas du dos
Tiré du livre *Les exercices qui vous soignent* Tome 2 [PAGE 52]



Une société de Gyffelec Média

PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<p>A</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement des fléchisseurs de la hanche en bord de lit</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 au sol</p> 
<p>B</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement de la région lombaire à genoux</p> 	<p>B</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Antéversion/rétroversion du bassin au sol</p> 	<p>B</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Enroulement abdominal sur ballon</p> 
<p>C</p> <p>ÉTIREMENT <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement de la région lombaire en position fœtale</p> 	<p>C</p> <p>PROPRIOCEPTION <input type="checkbox"/></p> <p>Étirement actif des fléchisseurs de la hanche avec genou au sol</p> 	<p>C</p> <p>TONIFICATION <input type="checkbox"/></p> <p>Gainage abdominal avec extension de la cuisse</p> 

Les exercices qui vous soignent – Tome #2