

## **Soulever et abaisser le haut du corps en position à genoux**

Centre du corps:

muscles du dos

Se mettre à genoux (le haut du corps légèrement en avant avec le dos droit), placer les bras pliés à côté de la tête, enrouler le haut du corps et revenir à la position de départ en l'étirant.

### **Attention:**

Commencer l'étirement volontaire dans le bas du dos et essayer de s'enrouler/étirer vertèbre par vertèbre, ne pas appuyer les fesses sur les talons.

### **Facilitation:**

Bras croisés sur la poitrine ; maintenir la position avec le haut du corps légèrement en avant.

### **Complication:**

Maintenir le poids supplémentaire sur la poitrine; bras en l'air (éventuellement avec un poids supplémentaire).

