

# EXERCICES SUR BALLON

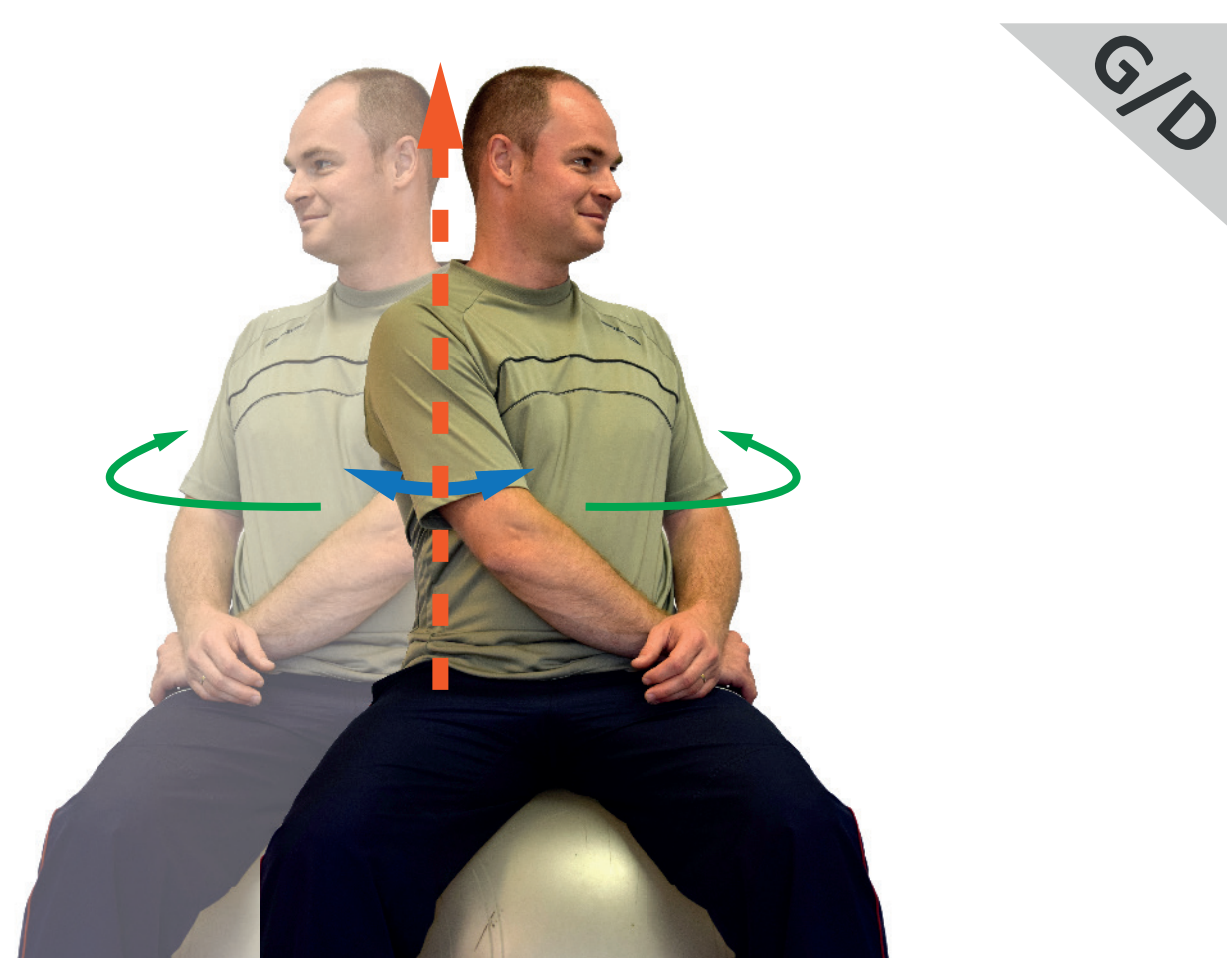
## Les mobilisations du dos <sup>A</sup>



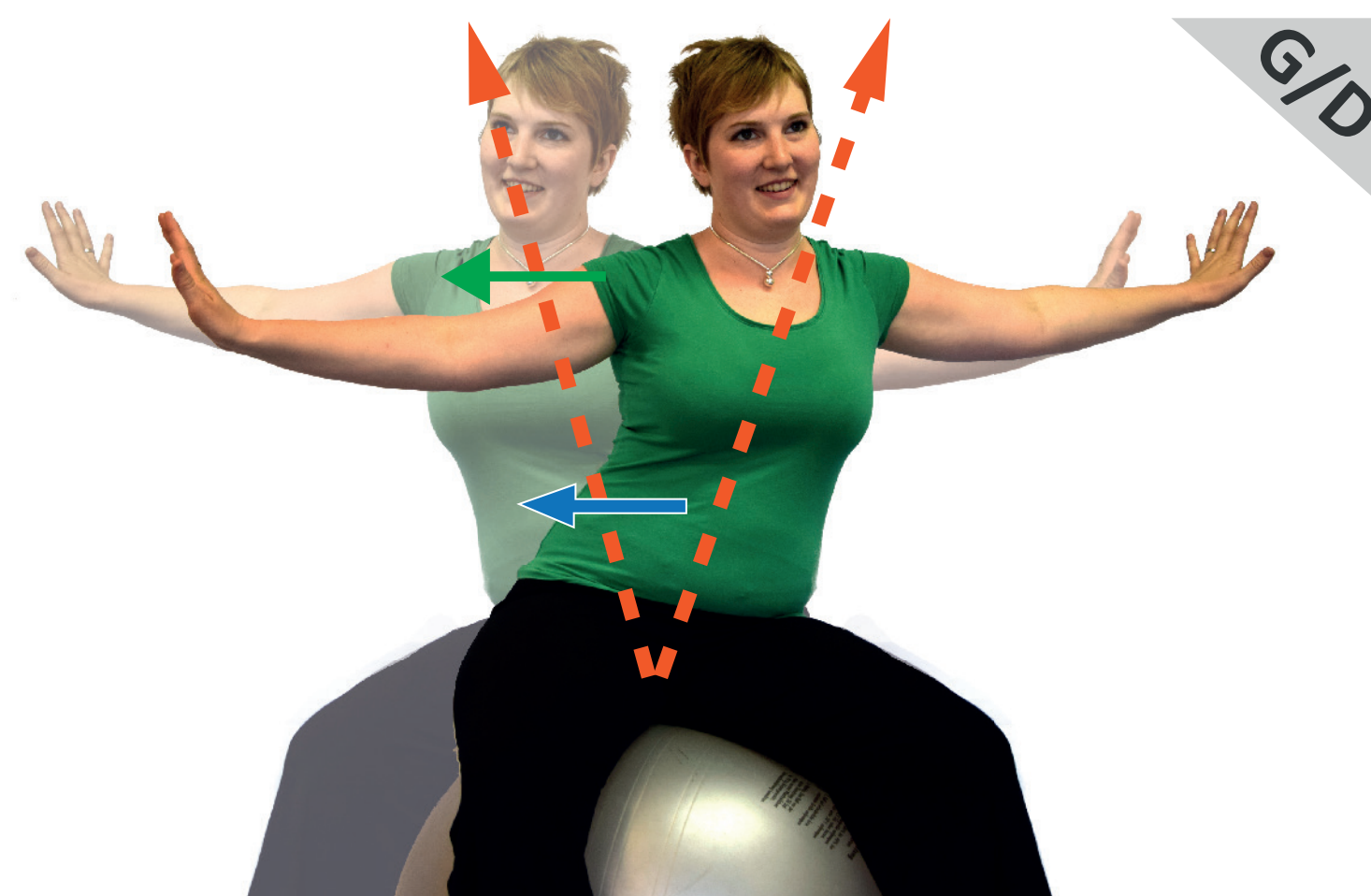
1 Flexion et extension



2 Inclinaison



3 Rotation



4 Translation

## Selon vos possibilités <sup>B</sup>



1 Stabilisation posturale (équilibre)



2 Relâchement en flexion

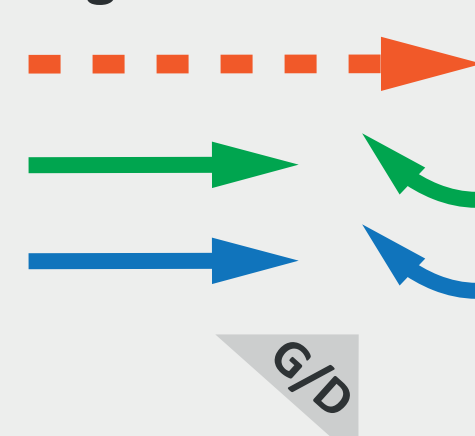


3 Relâchement en extension

**i**

- <sup>A</sup> Répétez 2 séries de 15 exercices.
- <sup>B</sup> Maintenez chaque posture 20 à 30 secondes.

### Légende



Axe d'auto-agrandissement  
Direction d'action  
Variations dans l'exercice  
Réalisez la mobilisation de chaque côté