

# EXERCICES SUR BALLON

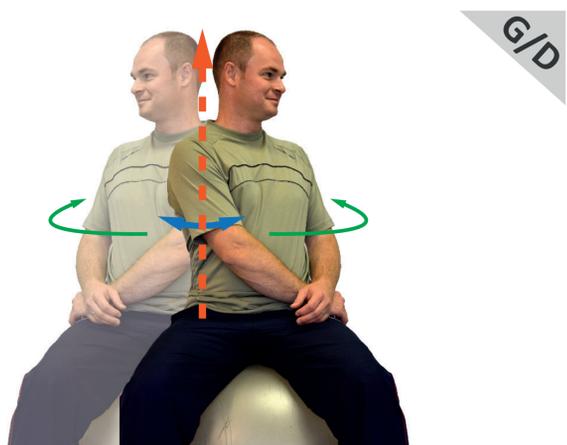
## Les mobilisations du dos <sup>A</sup>



**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