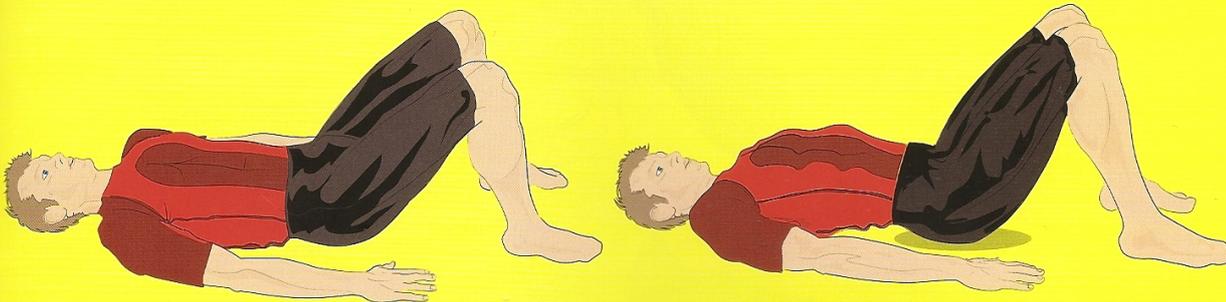


### BASCULEMENTS DU BASSIN

Allongez-vous sur le sol avec les genoux fléchis et aplatissez le bas du dos sur le sol. Vous devriez ressentir la tension de vos muscles abdominaux. Basculez le bassin vers l'avant, entraînant la formation d'un léger creux entre le sol et le bas du dos. Le mouvement doit être de faible amplitude, contrôlé et limité au bas du dos. Maintenez la position pendant quelques secondes, puis reprenez la position de départ en basculant le bassin vers l'arrière et en poussant le bas du dos vers le sol. Une fois à l'aise avec ce mouvement, vous pourrez effectuer ces basculements de bassin à vélo - c'est un excellent moyen pour soulager la tension lombaire pendant les longues sorties. Répétez le mouvement 10 fois, lentement et en le contrôlant.



### ENROULEMENTS

En adoptant la même position de départ que précédemment, poussez le bas du dos contre le sol. Continuez le mouvement en levant lentement les hanches vers le plafond, éloignant ainsi la colonne vertébrale du sol. Maintenez la position « haute » pendant 5 secondes. Redescendez en contrôlant bien le mouvement, comme si vous reposiez les vertèbres sur le sol une à une et allongiez la colonne vertébrale. Répétez le mouvement 10 fois, lentement et en le contrôlant.



125

### POSTURE DU CHAT

Mettez-vous à quatre pattes et contractez vos abdominaux pour vous « aplatir ». Arrondissez le dos vers le plafond en essayant d'imaginer qu'une corde fixée à votre nombril vous tire vers le haut. Maintenez la position pendant 2 secondes. Creusez ensuite le dos, en imaginant que la corde vous tire maintenant vers le bas. Maintenez la position pendant 2 secondes et reprenez la position de départ. Répétez le mouvement 10 fois, lentement et en le contrôlant.

