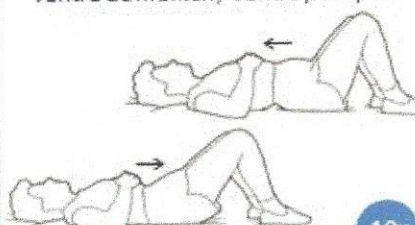



## Lumbar Exercices lombaires

Ventre au menton / Ventre pour pied




Belly to chin / Belly to foot 10x

Ventre à 12H / 6H / 3H / 9H



Belly at 12H / 6H / 3H / 9H 10x


Balancer le ventre vers la gauche / droite  
Les genoux sur les bloc ou non



Swing belly left / right 10x  
Knees on the block or not

En position assise  
Tenir la tête droite  
Reculer les épaules  
Rentrer le ventre  
Relâcher

In a sitting position  
Hold head straight  
Back the shoulders  
Pull your stomach  
Release



10x