

# PARC ACTIF

## EXTENSION LOMBAIRE ET REDRESSEMENT ASSIS

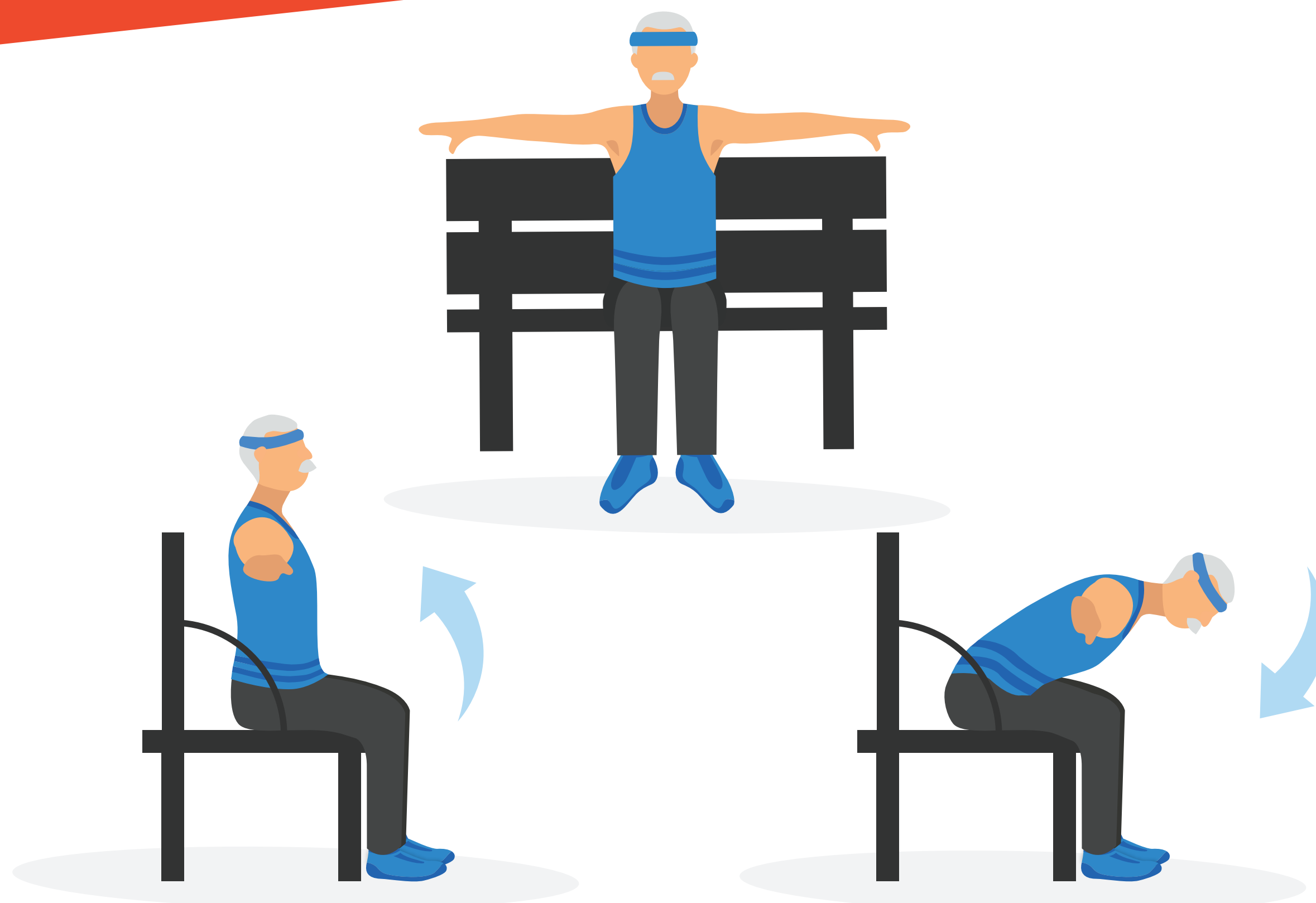
Faire 1 à 3 séries (de 5 à 20 répétitions)

Selon vos capacités

Une initiative de :



**LOISIR**  
et **SPORT**  
BAS-SAINT-LAURENT



**Bien s'hydrater !**

### VERSION AVEC ENFANT

## « L'AVION » ET LA « BICYCLETTE »

Lors de cet exercice, les mêmes groupes musculaires que l'extension lombaire et le redressement assis version adulte sont sollicités.

#### Groupes musculaires sollicités

Muscles extenseurs du dos / Abdominaux

- ▶ Ne jamais retenir votre respiration. Si un exercice provoque un inconfort ou une douleur, vous devez le cesser.
- ▶ **Échauffement :** Effectuer une période d'échauffement (ex. : marche légère de 5 minutes)
  - Permettra d'augmenter votre température corporelle, votre rythme cardiaque et votre circulation sanguine.
  - Permettra de lubrifier les articulations et de prévenir le risque de blessure.
  - Augmentera nettement vos capacités, votre performance et vous éprouverez davantage de plaisir à bouger.

(Référence : Kino-Québec, Le coin scientifique, L'échauffement : une étape à ne pas... sauter)

- ▶ Cet exercice peut être réalisé à l'aide d'un banc de parc, d'un arbre ou d'un module de jeu.

