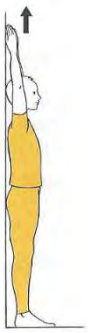
La gym anti mal de dos

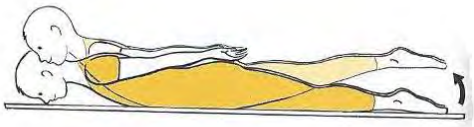
➡ Etirement



Debout dos au mur,
essayez de vous grandir
en levant les bras
le plus haut possible.
Tenez cette position 6 secondes
en respirant normalement
puis relâchez.

Assis sur une fesse
sur le bord d'une chaise.
En vous aidant d'une main,
repliez la jambe vers la fesse, tenez
la position 6 secondes et relâchez.
Répétez 5 fois l'exercice et changer
de côté.

➡ Renforcement musculaire

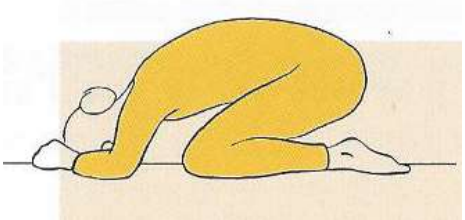


Allongé à plat ventre sur un tapis,
le dos des mains posés sur les fesses,
décollez au maximum les jambes
ainsi que la tête.
Maintenez la position 6 secondes
et relâchez 6 secondes.

Debout tête, dos et fesses collés au
mur, descendez jusqu'à avoir les
jambes pliées en angle droit.
Tenez la position le plus longtemps
possible en respirant bien
profondément

➡ Relaxation

Etendu le dos bien plaqué au sol,
les jambes fléchies reposant sur l'assise d'une
chaise,
les mains croisés derrière la tête



A quatre pattes, sur une inspiration,
creusez le dos en relevant la tête.
Puis arrondissez le dos en soufflant
et en regardant vos genoux.
Alternez ces deux positions d'étirement
autant de fois que vous le souhaitez.