

Bonsoir à tous,

**BONNE
ANNÉE
2023**



Sauver son dos pour les nuls en 8 minutes 2 fois par semaine.

Réalisez ces 7 exercices en maintenant chaque position 20 à 30 secondes.
Tension musculaire « modérée » mais sans douleur SVP.
Aucun échauffement nécessaire, les exercices peuvent se faire « à froid ».
Respiration régulière en maintenant les positions

Phase 1. Redresser le haut du corps

1. Debout face à un mur, bras tendus verticalement contre le mur, jambes un peu fléchies.
Avancer les épaules vers le mur en conservant les bras tendus.
Maintenir la position (20 à 30 secondes).



2. Debout face au mur, bras gauche tendu, placer la main sur le mur au niveau de l'épaule.
Fléchir légèrement les jambes et pivoter lentement vers la droite en tournant ses pieds.
Maintenir la position (20 à 30 secondes).



3. Manche de brosse tenu bras tendus mains fort écartées.

6 à 8 passages lents vers l'arrière en rapprochant légèrement les mains (si possible).

Passer vers l'arrière en douceur !!!



4. Coucher dorsal, lombaires en appui sur le tapis, lever les bras et descendre au sol derrière la tête ou latéralement selon son niveau de souplesse épaules.

Maintenir la position 30 secondes environ.
Glisser doucement les bras vers l'arrière en conservant les coudes au sol et surtout les lombaires en poussée sur le sol.

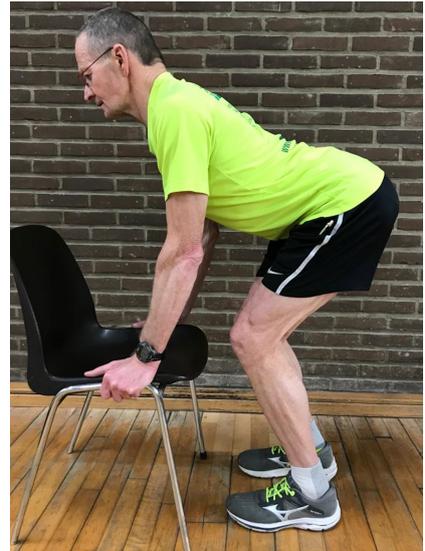


Phase 2. Assouplir les ischios-jambiers et adducteurs

5. Talon jambe gauche sur chaise et cette jambe est un peu fléchie.
Redresser le dos, inspirer ensuite incliner le tronc en expirant et tendre la jambe en appui sur la chaise. Conserver le dos droit (inclinaison du tronc).
Maintenir alors la position.



6. 2 mains sur la chaise écart des pieds 40 cm, fléchir les jambes et redresser le dos. Ensuite tendre doucement les jambes et maintenir la position. Conserver le creux lombaire.



7. 2 mains sur la chaise écarter fort les pieds, fléchir les jambes et redresser le dos. Ensuite tendre lentement les jambes ou pivoter le bassin à gauche puis à droite. Conserver le creux lombaire.



A faire idéalement 2 à 3 fois par semaine.

Confiance et attitude positive vis-à-vis des exercices.

Plaisir dans la pratique et régularité.

Eddy