

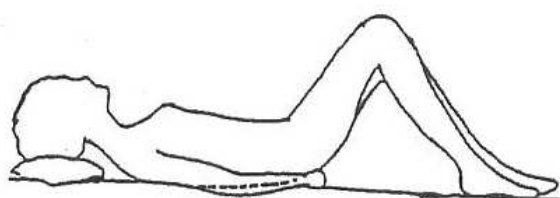


Mon dos ...

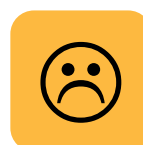
j'en prends soin !

EXERCICES d'ENTRETIEN PHYSIQUE à faire quotidiennement

**S'allonger sur le dos et se détendre pendant 5 minutes
en respirant profondément**



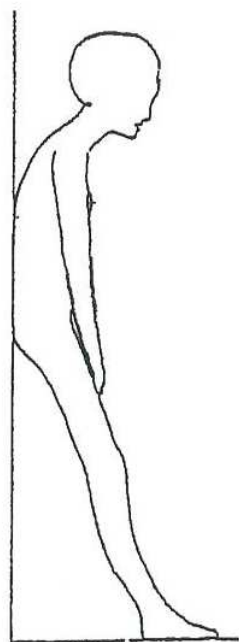
- bascule du bassin en arrière
- région lombaire bien à plat



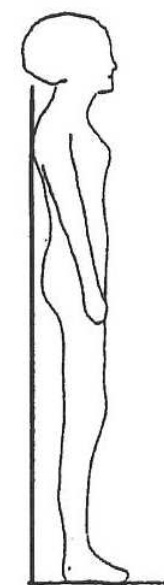
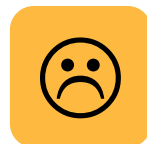
- pas de bascule du bassin
- cambrure lombaire douloureuse

**S'appuyer contre un mur et se détendre pendant 5 minutes
en respirant profondément**

(cet exercice peut être effectué n'importe où !)



- bascule du bassin en arrière
- région lombaire bien à plat
contre le mur



- pas de bascule du bassin
- cambrure lombaire douloureuse



Mon dos ...

j'en prends soin !

EXERCICES d'ENTRETIEN PHYSIQUE à faire quotidiennement

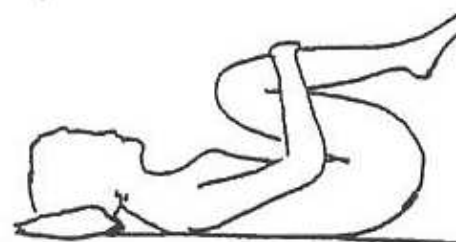
1^{er} EXERCICE

1



- couché sur le dos, genoux pliés et pieds à plat
- porter un genou sur la poitrine puis l'autre
le bassin ne doit presque pas se soulever !

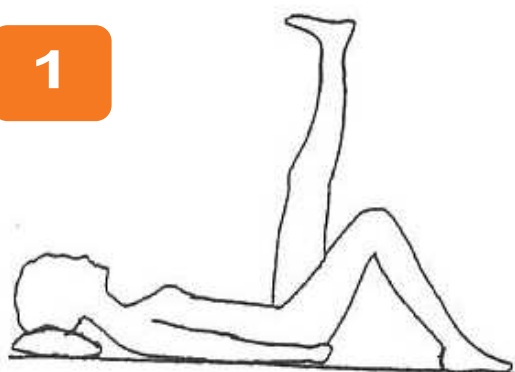
2



- porter les 2 genoux sur la poitrine
- croiser les mains sur les jambes pour écraser les cuisses sur l'abdomen
ne pas oublier d'expirer lentement !

2^{ème} EXERCICE

1



- couché sur le dos, genoux pliés et pieds à plat
- étendre une jambe en hauteur, puis l'autre

*ne pas oublier d'expirer lentement !
il est important que les jambes soient réellement tendues !*