

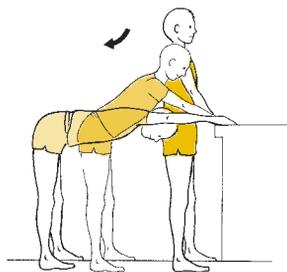
## > Exercices d'étirement

• **Position de départ :** debout dos au mur, pieds légèrement décollés du mur. Le corps n'est pas appuyé au mur.

**Mouvement :** essayez de vous grandir, d'atteindre votre taille maximale, en levant les bras le plus haut possible et en poussant le sommet du crâne vers le haut, menton rentré. Tenez cette position pendant 6 secondes, en respirant normalement, puis reposez-vous 6 secondes.

• **Position de départ :** debout, jambes écartées, bras tendus, mains en appui sur un meuble, dos droit, poids du corps réparti entre les mains et les pieds.

**Mouvement :** en gardant le dos droit, reculez les fesses et les pieds jusqu'à ce que les jambes soient à l'équerre par rapport à l'alignement tronc - bras.



• **Position de départ :** assis sur une fesse, sur le bord avant d'une chaise (ou sur le bord d'un banc ou d'une table).

**Mouvement :** en vous aidant de la main, repliez la jambe vers la fesse. Tenez la position pendant 6 secondes, puis relâchez 6 secondes. Répétez 5 fois l'exercice puis changez de côté.

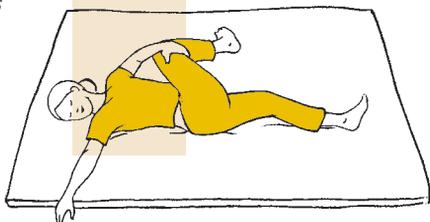
**Remarque :** il est indispensable de sentir l'étirement des muscles sur le devant de la cuisse.



• **Position de départ :** allongé sur le dos les bras en croix.

**Mouvement :** tournez la tête à droite, pliez la jambe droite, prenez le genou droit de la main gauche et amenez-le vers le sol du côté gauche. Tenez ainsi 6 secondes puis revenez lentement à la position de départ. Faites le mouvement dans l'autre sens : tournez

la tête à gauche, pliez la jambe gauche, prenez le genou gauche de la main droite et amenez-le vers la droite.





• **Position de départ** : debout, dos droit, mains sur les hanches, avec une jambe tendue posée sur un banc, une chaise, un muret, une marche d'escalier (la hauteur du support dépend de votre souplesse).

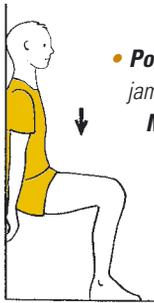
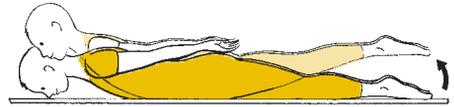
**Mouvement** : se pencher en avant en gardant le dos droit. On peut relever la pointe du pied pour étirer le mollet. Tenir ainsi 6 secondes puis relâcher 6 secondes.



## Exercices de tonification

• **Position de départ** : allongé à plat ventre sur un tapis, le dos des mains posé sur les fesses.

**Mouvement** : décoller au maximum les jambes du sol ainsi que la tête. Les mains restent posées sur les fesses. Maintenir la position 6 secondes puis relâcher 6 secondes.

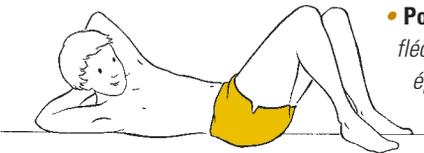
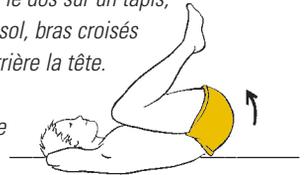


• **Position de départ** : debout, tête, dos et fesses collés au mur, jambes en avant.

**Mouvement** : glissez vers le bas comme si vous vouliez vous asseoir, arrêtez-vous quand vos jambes sont pliées en angle droit. Le dos et la tête restent en contact avec le mur. Tenez la position le plus longtemps possible en respirant profondément.

• **Position de départ** : allongé sur le dos sur un tapis, jambes fléchies, pieds à plat sur le sol, bras croisés derrière la tête.

**Mouvement** : ramenez les genoux vers les épaules. Les mains ne poussent pas la tête en avant, le dos reste collé au sol.



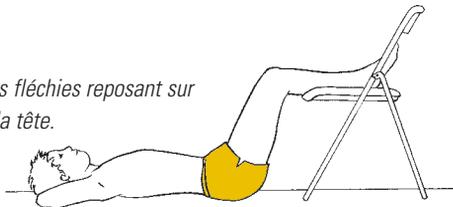
• **Position de départ** : allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds bien à plat, mains posées sur les épaules derrière la tête en croisant les bras.

**Mouvement** : faites pivoter le coude gauche vers le genou droit, en décollant l'épaule du sol, puis le coude droit vers le genou gauche.

## > Positions de relaxation

Pour que ces positions soient vraiment bénéfiques, elles doivent constituer de véritables moments de détente, de relaxation, pendant lesquels on s'efforce de faire le vide dans son esprit. Une musique douce et une semi-obscureté peuvent y aider.

- Étendu, le dos bien plaqué au sol, les jambes fléchies reposant sur l'assise d'une chaise, mains croisées derrière la tête.



- Agenouillé, assis sur les talons, dos enroulé, front contre le sol et encadré par les coudes, les avant-bras reposant au sol.

Ces positions, qui permettent de reposer le dos, peuvent être pratiquées quelques instants dans la vie quotidienne.

Pour reposer son dos tout au long de la journée lorsqu'on est assis au bureau, on peut appuyer ses coudes sur la table et son dos sur le dossier du siège. Cela permet de répartir la charge du tronc entre le bassin et les épaules.

## 2> Pratiquer une activité physique

De nos jours, la sédentarité est à l'origine de la plupart des maux du dos, car elle entraîne un affaiblissement des muscles en général, ceux qui maintiennent le dos en particulier. La plupart du temps, les douleurs du dos proviennent des muscles, ligaments et articulations du dos qui ne sont plus assez habitués à bouger et se « fatiguent » donc rapidement.

Pour prévenir le mal du dos, il serait donc idéalement nécessaire de faire **régulièrement du sport** ou d'avoir une activité physique régulière. La