

Etirements du dos

Afin de garder la forme (et le moral) en cette période de confinement, il est important de s'accorder plusieurs fois par jour, quelques minutes, pour soulager les tensions, évacuer le stress, se détendre et prévenir notamment les maux de dos.

De manière générale il faut rechercher le plus souvent possible l'**auto grandissement** en maintenant le dos droit, les épaules légèrement vers l'arrière, avec les omoplates basses qui se rapprochent.

Si l'on est souvent assis, on se relève régulièrement pour effectuer quelques pas et étirements.

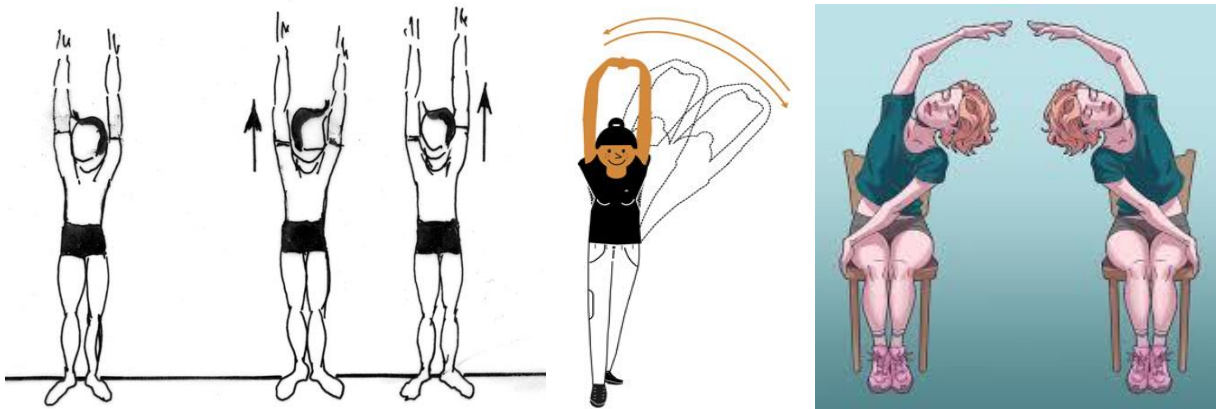
On pense aussi à **prendre le temps de respirer**. Pendant 2 à 3 respirations, on inspire profondément par le nez en gonflant le ventre et la poitrine, puis on expire longuement par la bouche, en laissant les épaules s'abaisser.

Et on n'oublie pas de **sourire**, ça aide ;-)

Voici quelques exercices pour soulager le dos. A pratiquer idéalement à l'écart des séances de sport, si vous en faites.

Les mouvements s'effectuent sur une longue expiration. On prend son temps et on peut rester dans la position 30 secondes (+ ou - selon les ressentis de chacun). A refaire autant de fois que nécessaire.

Prenez soin de vous ☺



On s'étire vers le plafond, bras (jusqu'aux doigts) et jambes tendus. **Le ventre gainé et le dos droit**. On relâche **doucement** en enroulant le dos vers le sol, genoux fléchis. On relâche les épaules, la nuque et les bras puis on remonte, en déroulant le dos, vertèbre après vertèbre, en posant ses mains au-dessus de ses genoux fléchis, et en contractant les fessiers et le ventre.

Variante, on croise les mains et on retourne les paumes de mains vers le plafond.

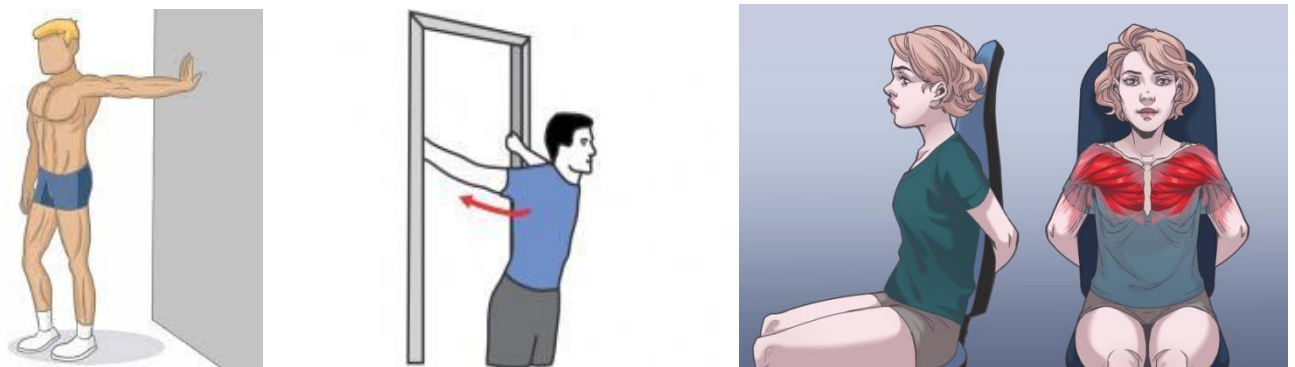
On reprend de nouveau l'étirement vers le plafond puis on incline vers la droite. On revient au centre avant de relâcher vers le sol. Même chose à gauche. L'ensemble peut s'effectuer assis ou allongé.



A l'aide d'une table, bureau, chaise, canapé, mur, balai, etc... on étire le dos dans son ensemble. On allonge la colonne vertébrale en poussant les fesses vers l'arrière tout en gardant le dos droit. Les oreilles se placent entre les deux épaules, regard vers le sol. Genoux fléchis, puis jambes tendues pour engager l'arrière des jambes. On déroule le dos en fléchissant les genoux pour remonter.



Pour assouplir la colonne et éviter les raideurs. On pense à garder le dos bien droit et les épaules loin des oreilles. On peut croiser les jambes pour engager l'étirement du fessier.



On étire ici l'avant des épaules et les pectoraux souvent trop contractés par la posture de bureau et/ou des gestes répétés. Les bras vers l'arrière, on tend la poitrine vers l'avant, épaules basses, les omoplates se rejoignent. On colle le nombril à la colonne pour éviter que le dos ne se creuse.



Étirements: Pendule Cervicale



- Penchez la tête devant sans écraser, sans douleur
- Faites des petits mouvements de va et vient de gauche à droite toujours sans douleur, 10 secondes

Répétitions: __X Série(s): __X

Attention ici à ne pas appuyer avec ses mains, on pose délicatement la pulpe de ses doigts sur la tête et on laisse descendre l'oreille vers son épaule relâchée. On pense une fois de plus à maintenir son dos droit et les épaules basses.