

les 7 MEILLEURS ÉTIREMENTS CONTRE LE MAL DE DOS



1

Étirement du piriforme

Croisez une jambe sur l'autre et tirez votre genou vers la tête. Maintenez 30 sec pour chaque jambe.

Étirement des hanches

Mettez-vous à genou sur une jambe. Placez vos mains sur le genou et penchez-vous lentement vers l'avant pour étirer. Maintenez 30 sec pour chaque jambe.

2



3

Étirement des genoux sur poitrine

Tirez votre genou contre la poitrine pendant 30 sec. Pour éviter de trop solliciter les genoux, mettez vos mains derrière le genou plutôt que sur le dessus.



Étirement des ischiojambiers

Allongez-vous sur le dos avec les jambes pliées. Tendez une jambe vers le plafond et placez vos mains derrière la cuisse, jusqu'à sentir un étirement à l'arrière des cuisses.

4



5

Étirement de la colonne vertébrale

Allongez-vous sur le dos en croisant une jambe sur l'autre. Essayez de toucher le sol avec le genou de la jambe pliée.



Étirement complet du dos

Mettez-vous en position debout à côté d'une surface de la même hauteur que votre taille. Penchez-vous vers l'avant, jusqu'à sentir un étirement sur toute la longueur de votre dos.

6



7

Étirement des quadriceps

Allongez-vous sur le côté et placez votre main juste au-dessous de la cheville. Tirez votre jambe vers le fessier, jusqu'à sentir un étirement dans les quadriceps. Maintenez 30 sec pour chaque jambe.



+ d'astuces sur :
comment-economiser.fr