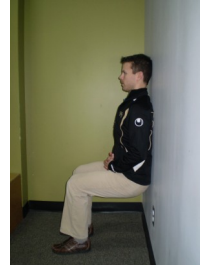


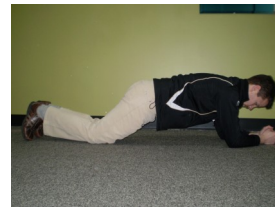
5 exercices pour le dos!!!

Vous connaissez sûrement une personne qui a eu ou qui a des lombalgies. Voici 5 exercices pour aider à prévenir les maux de dos (douleurs lombaires).

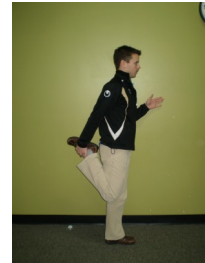
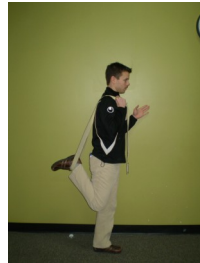
Chaise au mur:
Placez-vous contre un mur, à environ 2 pieds du mur (pour garder les genoux alignés avec vos chevilles).
Descendez-vous comme pour vous asseoir.
Faire : 12 fois Tenir: 5 secondes



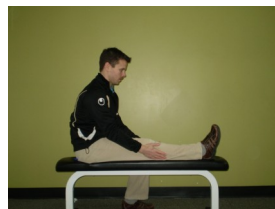
La planche:
Placez-vous sur le ventre.
Levez-vous sur vos coudes en gardant les genoux au sol.
Faites attention pour ne pas creuser votre dos.



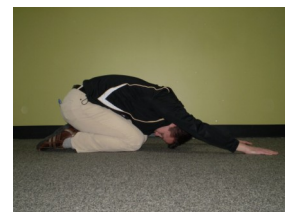
Étirement du Quadriceps:
Debout, prenez votre cheville et amenez votre talon vers votre fesse. Vous pouvez utiliser une sangle ou une ceinture pour vous aider.
Faites attention pour ne pas creuser le dos
Faire : 2-3 fois Tenir : 30 secondes



Étirement des Ischio-jambiers:
Assis, étendez votre jambe droite et ramenez les orteils vers vous. Vous ne devez que sentir un petit étirement sans douleur. Faites attention pour garder le dos droit.
Faire : 2-3 fois Tenir : 30 secondes



Étirement du grand dorsal:
Placez-vous à genoux au sol (vos fesses sur les talons) et appuyez vos mains sur un ballon devant vous. En gardant vos fesses sur les talons, faites rouler le ballon devant.
Faire : 2-3 fois Tenir : 30 secondes



Les exercices démontrés ne devraient pas causer de douleurs lors de leur exécution. Si vous souffrez déjà de douleurs lombaires, consultez votre médecin ou un kinésithérapeute avant d'entreprendre des exercices. Le kinésithérapeute pourra vous donner des exercices adéquats à votre condition.

Conditionnement physique ♦ Kinésiologie ♦ Physiothérapie ♦ Massothérapie