

Etirement du dos : durée 3 min 30 pour personnes restant assises pendant de longues durées

Position de départ :

- **Assis en tailleur sur support** afin de maintenir le bassin en place et le dos droit.
OU
- **Assis sur une chaise**, le bassin et le dos bien placé. Le dos n'appuie pas sur le dossier de la chaise.
Genoux/pieds écartés, pieds bien à plat sur le sol.

Départ : Ecartez et tendez les bras, paumes de main vers le sol, doigts serrés et tendus.

→ **Action :**

Levez les bras en direction de la verticale, mains tournées vers l'extérieur. Grandissez-vous au maximum en tirant les mains vers le haut.

Cherchez à toucher le plafond sans décoller les fesses, sans pencher la tête en arrière.

EXPIR : Maintenez 10 s, la position d'étirement maximum en soufflant lentement

INSPIR : relâcher l'étirement et reprenez la position de départ ; poursuivez l'exercice : remontez les bras et recommencez.

/ ! \ Ne soulevez pas les fesses, ne penchez pas la tête en arrière.

Si fourmillements, revenez et détendez les bras. Puis reprenez l'exercice.

Répétez 10 fois, puis relâchez le buste, en enroulant la tête, les épaules, le dos.

Etirement du dos : 2 min pour personnes souffrant du bas du dos

Position de départ :

- **Assis en tailleur sur support** afin de maintenir le bassin en place et le dos droit. **MAINS POSEES** sur les genoux.
OU
- **Assis sur une chaise**, le bassin et le dos bien placé. Le dos n'appuie pas sur le dossier de la chaise.
Genoux/pieds écartés, pieds bien à plat sur le sol. **MAINS POSEES** sur les genoux.

→ **Action :**

- En tirant sur les genoux avec les mains, **CREUSEZ** le dos au maximum
- Maintenez la position en respirant lentement 10 s.
- Relâchez et arrondissez le bas du dos

Répétez l'exercice 10 fois

/ ! \ poussez le buste en avant, gardez la tête droite, lorsque vous relâchez, n'arrondissez pas le haut du dos.

Etirement du dos et des épaules : 2 min 20

Position de départ :

- **Assis en tailleur** en tailleur confortable, avec support sous le bassin, placer le dos à la verticale jointes au-dessus de la tête, regard vers l'horizon devant vous.
OU
- **Assis sur une chaise**, le bassin et le dos bien placé. Le dos n'appuie pas sur le dossier de la chaise. Genoux/pieds écartés, pieds bien à plat sur le sol, regard vers l'horizon devant vous.

→ **Action :**

EXPIR : tirez avec la main droite pour amener le bras gauche à la verticale, en soufflant.

Cherchez à tirer le coude gauche vers le haut.

Vous devez sentir un étirement dans tout le côté gauche. Gardez la position 10 s.

INSPIR : relâcher la traction et détendez si besoin ; changer de côté.

/ ! \ ne soulevez pas les fesses, le buste doit rester droit, ne penchez pas sur les côtés.

Répétez 10 fois de chaque côté, puis relâchez le buste, en enroulant la tête, les épaules, le dos.

Renforcement des bras et du dos : 3 min pour personnes ayant tendance à se voûter

Position de départ :

- **Assis en tailleur sur support** afin de maintenir le bassin en place et le dos droit.
OU
- **Assis sur une chaise**, le bassin et le dos bien placé. Le dos n'appuie pas sur le dossier de la chaise. Genoux/pieds écartés, pieds bien à plat sur le sol.

Départ : Ecartez et tendez les bras, paumes de main vers le sol, doigts serrés et tendus

→ **Action :**

EXPIR : redressez-vous au maximum. Tendez vos bras en cherchant à aller le plus loin possible sur les côtés.

Restez 30 s au-DESSUS de l'horizontale (30° au-dessus)

INSPIR : ramenez les bras dans l'axe de vos épaules.

EXPIR : redressez-vous au maximum. Tendez vos bras en cherchant à aller le plus loin possible sur les côtés.

Restez 30 s au-DESSOUS de l'horizontale (30° au-dessous)

INSPIR : ramenez les bras dans l'axe de vos épaules.

/ ! \ N'allez pas trop vite, ne baissez pas vos bras avant la fin de l'exercice.

Répétez 20 fois

Etirement du dos : 3 min 30 recommandé aux personnes ayant le dos rond

Position de départ :

- **Assis en tailleur sur support** afin de maintenir le bassin en place et le dos droit. Un **BATON** maintenu sous vos pieds. (si le bâton ne convient pas, il peut être remplacé par une sangle enroulée autour des chevilles et maintenue par les 2 mains).

→ Action :

- Tirez avec les mains le bâton et redressez-vous au maximum en poussant le buste vers le haut : sortez la poitrine.
- Maintenez la position 20 s.
- Relâchez.

/ ! \ Regardez droit devant vous.

Répétez 10 fois.

Travail de redressement du dos : 3 min 30

Position de départ :

- **Assis en tailleur sur support** afin de maintenir le bassin en place et le dos droit. Un **BATON** maintenu à la verticale dans le dos, par une main au-dessus de la tête et l'autre en bas du dos.
OU
- **Assis sur une chaise**, le bassin et le dos bien placé. Le dos n'appuie pas sur le dossier de la chaise. Genoux/pieds écartés, pieds bien à plat sur le sol. Un **BATON** maintenu à la verticale dans le dos, par une main au-dessus de la tête et l'autre en bas du dos.

→ Action :

- **EXPIR** : en soufflant, redressez-vous au maximum en essayant que tout votre dos touche le bâton. Rentrez le ventre.
- Tirez le sommet du crâne vers le ciel ; Maintenez la position 20 s.
- **INSPIR** : inversez la position des mains.

/ ! \ Ecartez bien les genoux pour être stable

Répétez 10 fois

Assouplissement du dos : 1 min 30

Position de départ : **debout les jambes écartées, les bras tendus au-dessus de la tête.**

→ Action :

- **INSPIR** : Grandissez-vous au maximum en inspirant profondément
- Dessinez un grand cercle avec les bras tendus
- **EXPIR** : descendez les bras sur les côtés et inclinez le buste ;
- Amenez les mains en direction du sol, le buste penché en avant, pliez les genoux
- Remontez sur le côté opposé et revenez en position de départ.

FAIRE 5 cercles d'un côté et de l'autre. Durée d'un cercle : 10 s

/ ! \ Suivez vos mains pendant tout le mouvement_cherchez une grande amplitude de mouvement.