

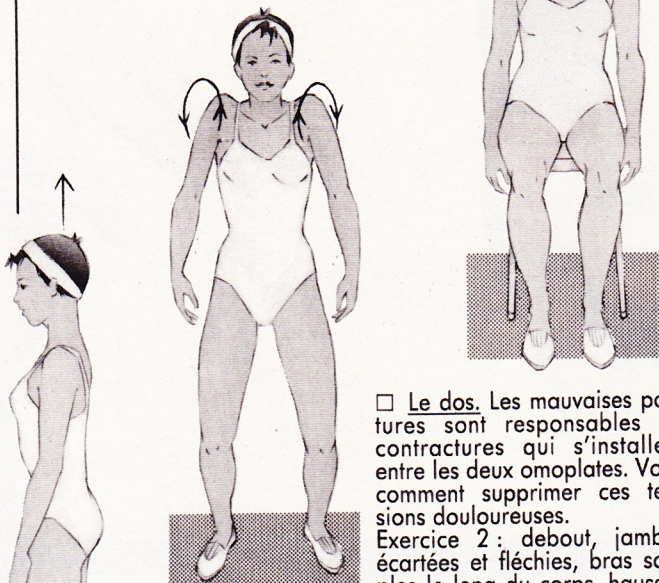
Décrisppez-vous!

Mauvaises postures, stress, fatigue sont à l'origine de contractures du dos et de la nuque. Pour y remédier, voici des exercices à effectuer très régulièrement.

Commencez par vous détendre

□ **Le cou.** La région cervicale est particulièrement sujette aux douleurs. Pour les soulager, il faut dénouer les muscles trapèzes qui soutiennent la tête. Exercice 1 : assise, les épaules basses et relâchées, les mains pendantes, penchez la tête en avant, puis à droite, en arrière

et à gauche. Effectuez ce mouvement de rotation lentement, les yeux fermés, deux fois dans un sens, deux fois dans l'autre.



□ **Le dos.** Les mauvaises postures sont responsables de contractures qui s'installent entre les deux omoplates. Voici comment supprimer ces tensions douloureuses. Exercice 2 : debout, jambes écartées et fléchies, bras souples le long du corps, haussez les épaules le plus possible, poussez-les en arrière en les descendant (comme si vous «rouliez» des épaules). Recommencez ce mouvement six à huit fois.

Trouvez la bonne position



Exercice 3 : debout, bien droite, serrez les fesses. Rentrez votre ventre, ce qui fait basculer les hanches vers l'avant.

Ensuite, serrez les omoplates, rentrez le menton et «poussez» le sommet de votre crâne le plus haut possible. Gardez cette position trente secondes. Recommencez quatre fois.

Tonifiez votre colonne vertébrale

Exercice 4 : à quatre pattes, en prenant appui sur les bras tendus, le dos bien plat, soulevez le bras droit et la jambe gauche parallèlement au sol.

Étirez-vous au maximum. Tenez trente secondes puis changez de côté. Recommencez huit fois.

