



J'AI MAL AU DOS

Les douleurs dans le dos sont souvent provoquées par de mauvaises postures. Pour les prévenir, entraînez-vous à adopter la bonne position: assise, fesses calées au fond du siège, dos droit appuyé contre le dossier, pubis aligné sur la cage thoracique. Le mal est fait? Réalisez les mouvements d'étirement adaptés à la partie du dos qui est contracté.

Trapèzes et nuque noués

■ **Position: debout**

● **Concentrez-vous sur votre respiration.** En inspirant, poussez la poitrine en avant et rentrez le ventre. En expirant, relâchez les bras le long du corps et laissez tomber les épaules. Vous devez avoir la sensation que la cage thoracique descend vers le nombril.

● **Le bras droit le long du corps,** poussez la paume de la main vers le sol, en inspirant. Penchez la tête doucement vers la gauche, expirez. Recommencez de l'autre côté.

● **Le dos bien droit, inspirez.** Expirez doucement et profondément en enroulant la tête pour que votre menton touche votre cage thoracique.

Ces 3 exercices peuvent être effectués en position assise ou debout.

Une douleur entre les omoplates

■ **Position: assise sur une chaise**

● **Grandissez-vous en vous tenant bien droite.** Pour cela, alignez votre pubis avec votre cage thoracique. Respirez profondément en maintenant la position.

● **Étirez votre dos** en l'arrondissant et en basculant votre bassin vers l'avant. Maintenez la position quelques instants en expirant lentement.

Une «barre» au niveau des lombaires

Les femmes se plaignent souvent de douleurs aux «reins». Il s'agit en réalité des lombaires qui tirent la sonnette d'alarme quand elles sont «maltraitées».

■ **Position: assise sur une chaise**

● **Basculez le bassin vers l'avant en expirant,** puis vers l'arrière en creusant légèrement le dos en inspirant. Faites 4 enchaînements.

● **Croisez les genoux.** Inspirez. Arrondissez le haut du dos et penchez-vous tout doucement vers le sol en expirant tout l'air contenu dans vos poumons. Déroulez le dos délicatement et recommencez l'exercice 3 fois.

Démarrez bien la journée ● Allongée, étirez les bras au-dessus de la tête en joignant les mains. Agrandissez-vous en étirant vos jambes et en alternant pieds flex et pieds pointes. Expirez profondément en relâchant. ● Placez-vous à 4 pattes sur le sol. Arrondissez le dos et tentez de toucher la poitrine avec le menton. Expirez en maintenant la position. Recommencez 3 fois.

Et relâchez tout au coucher ● Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, inspirez en gonflant la cage thoracique et en levant le menton vers le plafond, mais sans casser le cou. Expirez en rentrant le ventre, en arrondissant le dos et en relâchant bras et épaules. ● Debout, inspirez en levant le bras droit. Expirez en le relâchant en formant un arc de cercle. Recommencez avec l'autre bras.

J'AI LES ÉPAULES CONTRACTÉES

Vos avant-bras doivent être posés sur le bureau quand vous tapez sur le clavier.

■ **Position: assise**

● **Posez les coudes sur le bureau.** Relâchez les épaules. Attrapez votre bras droit tendu (au niveau du coude) avec la main gauche et faites-le passer à gauche de votre cuisse gauche. Tirez dessus afin que votre épaule se contracte vers l'avant. Expirez en relâchant. Faites le même exercice de l'autre côté.

● **Levez les bras au-dessus de la tête** et pliez-les comme pour toucher vos omoplates. Avec la main gauche, attrapez le poignet droit. Maintenez la position en expirant. Recommencez 3 fois en alternant vos prises de poignets.

Vous devez sentir vos épaules s'étirer.

J'AI UN NŒUD AU NIVEAU DU PLEXUS

Les tensions psychiques (comme le stress) se répercutent au niveau des muscles. Aussi, quand vous ressentez un «nœud» au niveau du plexus, c'est que vous êtes angoissée.

■ **Position: debout**

● **Posez vos mains sur vos côtes,** de chaque côté de la cage thoracique. Inspirez en faisant une extension de la colonne vertébrale, en ouvrant bien la cage thoracique sur les côtés et en rentrant le ventre. Expirez en relâchant. A faire 3 fois.

● **Inspirez en gonflant la cage thoracique et le ventre.** Expirez en contractant les abdominaux. Faites une série de 3 exercices, et recommencez dès que vous sentez l'angoisse monter.

ORTENSE DESSAGE ●

MES BRAS ET MES MAINS SONT RAIDES

Les femmes qui travaillent beaucoup sur ordinateur connaissent cette sensation de blocage musculaire et articulaire. Les muscles sont crispés, car ils ont été maintenus dans une même position trop longtemps.

■ **Position: assise**

● **Tendez le bras gauche devant vous,** la main relevée et le poignet plié. Poussez la paume vers l'avant et tournez la main (et donc le bras) vers la droite, puis vers la gauche. Recommencez de l'autre côté.

● **Levez les bras au-dessus de la tête** et pliez par exemple le coude droit. Saisissez-le avec la main gauche pour le tirer en arrière de la tête. Vous devez sentir l'arrière de votre bras s'étirer. Maintenez cette position quelques instants. Puis recommencez de l'autre côté.

● **Joignez les deux mains,** croisez les doigts et faites tourner vos poignets simultanément.

Durant tous ces exercices, effectuez une respiration naturelle.

Merci à Evelynne Frugier, consultante fitness et coach, Fédération française de gymnastique: 06 09 08 25 69.