Le mal de dos est une des conséquences de nos modes de vie sédentaire. Les douleurs situées au niveau des lombaires sont un mal commun que nous pouvons éliminer en prenant le temps de faire les 7 étirements suivants (résultat prouvé par la pratique régulière de la rédaction). Si vous avez des problèmes particuliers de dos, demandez l'avis de votre ostéopathe ou de votre kinésithérapeute.

1. Soulèvement de jambe

Tenez la position une trentaine de secondes pour chaque jambe
Cette position est bénéfique aux jambes, aux muscles abdominaux, ainsi qu'à la zone abdominale.

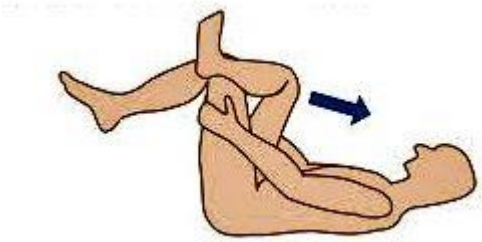
2. Genou contre poitrine

Tenez la position une vingtaine de secondes pour chaque jambe à deux reprises
Cette posture détend les lombaires et le bas du dos.

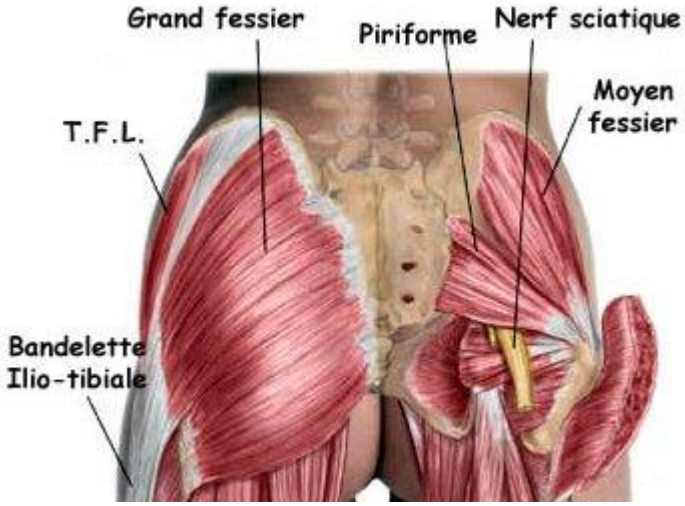
3. Étirement de la colonne vertébrale

Tenez la position une vingtaine de secondes pour chaque côté
Ce mouvement est plus complexe. Pour commencer, allongez-vous sur le dos et pliez une des deux jambes. Posez votre genou tout en gardant les épaules collées sur le sol. Si les premières fois que vous exécutez l'exercice votre genou n'arrive pas à atteindre le sol, ne forcez pas et laissez faire le poids de votre cuisse.

4. Étirement du muscle piriforme



Tenez la position une trentaine de secondes pour chaque côté

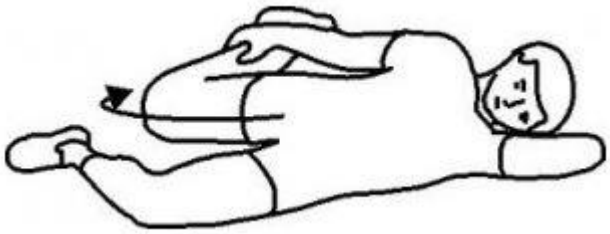


Pour que le mouvement soit juste, vous devez conserver le bas du dos collé au sol en permanence. Vous devez sentir un étirement au niveau du fessier.

5. Étirement des hanches

Tenez la position une trentaine de secondes pour chaque jambe à deux reprises
Prenez garde à ne pas plier le dos lors du mouvement.

6. Étirement des quadriceps en étant couché



Tenez la position une trentaine de secondes pour chaque jambe à deux reprises

7. Étirement du dos

Tenez la position une trentaine de secondes

Tenez la position une dizaine de secondes

Bien que pratiqué par la rédaction cette routine a été initialement publié sur le site SimpleOrganicLife (en anglais) : http://simpleorganiclife.org/7-stretches/