

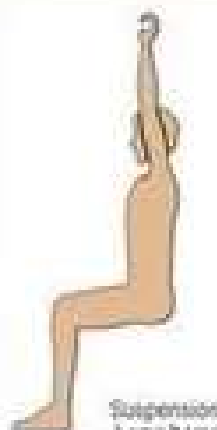


Renforcer ou soulager le dos

Exercices de relaxation

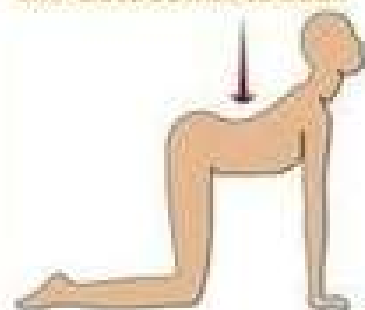


Position allongée

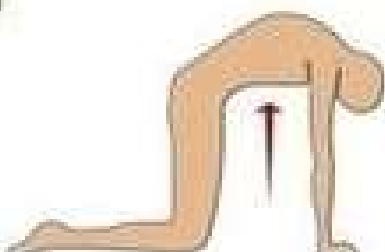


Suspension à une barre

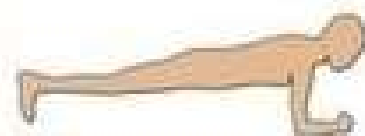
Exercices de musculation



Dos creux



Dos rond



Garriage ventral

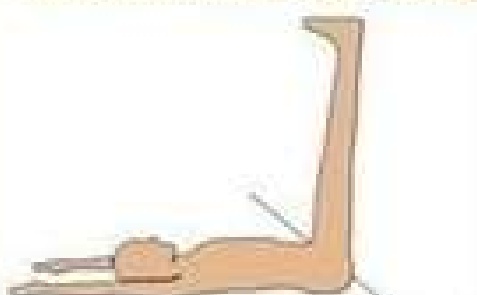


Soulèvement des hanches en appui dorsal

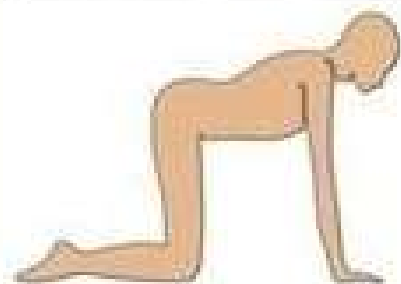
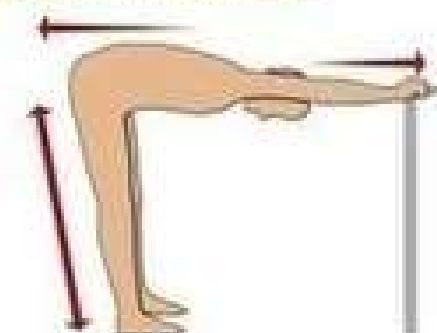


Extension dorsale

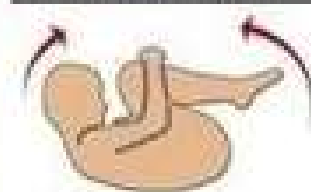
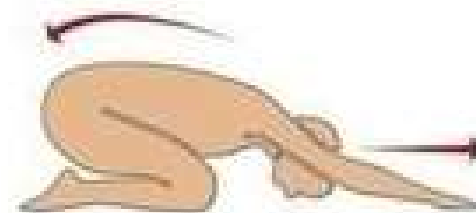
Exercices d'étirement pour soulager les tensions musculaires



Étirement de la chaîne musculaire postérieure



Étirement dorso-lombaire



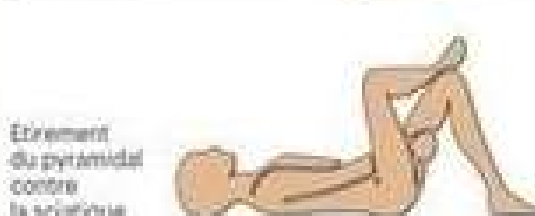
Étirement des hanches



Étirements du dos en rotation



Étirement unilatéral du bassin



Étirement du pyramidal contre la sciatique





Routine d'exercices très efficaces

Tenir chaque position ⌚ 20 secondes

Répétez 2 à 3 fois cette routine

Durée totale de la séance

⌚ 8 à 12 minutes





POSE DU BÉBÉ

Maintenir pendant 30 secondes



POSITION ALLONGÉE

Maintenir pendant 30 secondes pour chaque côté



TORSION INCLINÉE

Maintenir pendant 30 secondes pour chaque côté



MOUVEMENT VERS L'AVANT

Maintenir 30 secondes pour chaque côté



FLEXION DEBOUT

Maintenir pendant 30 secondes



POSE ASSISE

Maintenir pendant 30 secondes



TORSION EN POSITION ASSISE



ADDUCTION DE LA HANCHE



POSE DU BÉBÉ HEUREUX



24 Étirements Pour Tout Le Corps



