



Objectif : **En finir avec son mal de dos / bas du dos**

La séance.



OPTIONS POUR BOUGER AU TRAVAIL

1. **Le bureau debout:** prenez vos appels debout ou identifiez un endroit adapté ou poser votre ordinateur
2. **Être allongé sur le ventre:** être allongé sur le ventre sur votre tapis par exemple même un court instant permet de mobiliser la colonne vertébrale à l'inverse de la position assise et de rééquilibrer les tensions.
3. **Changer de types d'assises (canapé, fauteuil):** c'est possible mais assurez-vous d'avoir un gros coussin placé en bas du dos qui permettra de soutenir vos lombaires
4. **Des pauses actives:** profitez de vos pause pour vous dégourdir les jambes et vous étirer



LA SÉRIE D'EXERCICES

- **Le sphinx** 🦖 : Allongez vous sur le ventre, placez les mains au niveau des épaules et poussez sur les bras pour chercher l'extension des lombaires. Arrêtez vous quand vous sentez le bas du dos et répétez comme chaque exercices 15 fois.
- **Lit** 📖 : Allongé sur le côté, les jambes pliées à 90° ouvrez le bras tendu pour chercher à toucher le sol du côté opposé.
- **Sur le pont** 🏠 : Allongé sur le dos, jambes fléchies pour avoir les pieds à plat sur le sol, levez les fesses en contractant les fesses et les abdos puis reposez.
- **Et nage** 🏊 : En équilibre sur un pied, mains sur les hanches penchez vous en avant le dos bien droit et les hanches parallèles au sol jusqu'à sentir la mise en tension à l'arrière de la cuisse puis revenez debout sur un pied. C'est un exercice difficile mais très efficace!

Les astuces.

#01.

Tonifier son dos **en marchant un minimum de 30 min par jour**

#02.

Ne pas avoir peur de le bouger, au contraire, et d'intégrer **du mouvement dans son quotidien**

#03.

Le renforcer de manière efficace en réalisant la série d'exercices du **"sphinx lit sur le pont...et nage"**

