





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

La séance.



LA SÉRIE D'EXERCICES « Balle et Pince »

- **La balle**  : Utilisez une balle contre le mur pour vous appuyer dessus et maintenez la pression 30 secondes une fois que vous avez trouvé le point douloureux. Répétez le 3 fois et augmentez la pression selon votre sensation. Vous devez chercher une douleur qui fait du bien !
- **La pince**  : fermez les poings et collez-les au bureau, serrez les coudes et venez toucher le bureau avec le haut du ventre en regardant droit devant vous. Vous devriez sentir que vos omoplates se resserrent. Répétez-le 15 fois pour vasculariser et détendre les muscles du haut du dos.





« LA VAGUE »

Enchaînement de la vague :

1. Tournez la chaise à 90° de votre bureau
2. Positionnez vos mains au sol entre les jambes
3. Creusez le dos au maximum et redressez-vous en gardant le dos creusé.
4. Relâchez-vous une fois assis.e, ça vous aidera à avoir le dos droit !



LA SÉRIE D'EXERCICES « Pince Papillon »

- **La pince**  : cf description ci-dessus (3 séries de 15 répétitions)
- **Le papillon**  : **installez-vous** sur votre chaise avec une bouteille d'eau dans chaque main. Avancez au bord de la chaise et penchez-vous autant que possible en gardant le dos droit. Vous allez fixer un point à deux mètres devant vous, écartez les bras tendus en serrant les omoplates. Faire 3 séries de 15 répétitions.

Les astuces.

#01.

Soulagez cette zone difficile d'accès grâce à l'exercice de « Balle et Pince »

#02.

Assurez-vous de prendre quelques secondes pour vous positionner correctement sur votre chaise et éviter les tensions en haut du dos.

#03.

Réaliser les exercices de « pince papillon » pour renforcer le haut du dos et éviter que les douleurs ne reviennent

