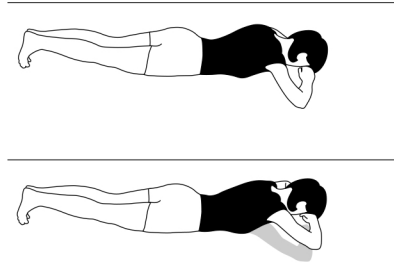


# Exercices pour la partie supérieure du dos

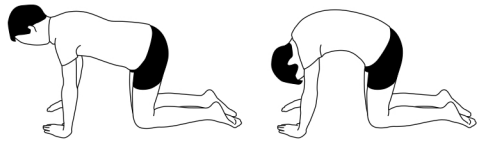
## Partie supérieure du dos

Les maux de dos affectent 8 personnes sur 10. C'est dire si le dos mérite qu'on lui consacre une attention particulière. Les exercices d'aujourd'hui sont spécialement conçus pour le haut du dos.



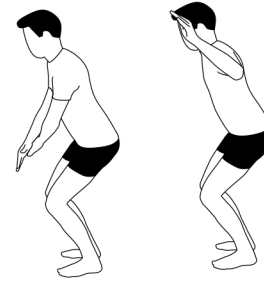
*Position de départ:* Position allongée sur le ventre, talons joints, jambes tendues et pieds posés sur la pointe, les genoux ne touchent pas le sol. Le bassin repose sur le sol et le front est posé sur le dos des mains.

*Mouvement:* En gardant le front posé sur vos mains, soulevez le haut du tronc 4 à 5 cm au-dessus du sol et reposez le doucement. Répétez l'exercice 8 à 10 fois.



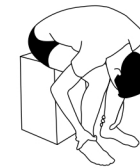
*Position de départ:* A quatre pattes, genoux à la verticale des hanches, mains légèrement en dedans, à la verticale des épaules. La tête est dans le prolongement de la colonne.

*Mouvement:* En inspirant, faites le gros dos en commençant simultanément depuis le bassin et depuis la tête, expirez puis retournez à la position de départ. Répétez l'exercice 3 à 5 fois. Exercice déconseillé en cas d'ostéoporose.



*Position de départ:* Position debout, genoux légèrement fléchis, pieds bien posés sur le sol, écartés à la largeur des hanches. Le tronc est incliné vers l'avant, le dos parfaitement droit.

*Mouvement:* En gardant la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, croisez les bras tendus devant vous, puis levez les mains de chaque côté de la tête, coudes fléchis. Répétez l'exercice 8 à 10 fois.



*Position de départ:* Position assise sur un tabouret, pieds bien posés sur le sol, écartés à la largeur des hanches.

*Mouvement:* Enroulez lentement le tronc vers l'avant, puis saisissez vos chevilles et tirez avec vos bras pour renforcer l'étirement. Maintenez la posture pendant 2 à 3 respirations. Baissez la tête. Exercice déconseillé en cas d'ostéoporose.