

**ACTIVE BACKADEMY**

**Gymnastique pour le dos avec Céline**

Postures contre un mur, étirements

Auto-grandissement

Se placer à quelques centimètres du mur et plaquer le dos contre le mur, jambes légèrement fléchies, paumes des mains vers l’avant. **Se grandir en rentrant le ventre, en serrant les omoplates, et en allongeant la colonne**.

Gainage

Se placer devant le mur et s’appuyer, bras tendus, contre le mur. Reculer les jambes, une après l’autre. **Poser les coudes contre le mur et chercher un auto-grandissement par le sommet du crâne, en rentrant le ventre et en serrant les omoplates**. La respiration est de type « gainage », donc légèrement thoracique puisqu’on continue à maintenir une contraction au niveau abdominal.

Etirement de la chaine postérieure

Se coucher sur le dos devant le mur. Si on est souple, on peut coller les fesses contre le mur, sinon on peut garder une certaine distance. Se coucher avec les jambes contre le mur, les talons sont collés au mur et on amène les orteils vers soi. Les mains sont posées à côté du corps, paumes tournées vers le haut. **Se grandir en poussant les talons vers le plafond et essayer de se grandir par le sommet du crâne**. Rentrer le ventre, serrer les omoplates et respirer tranquillement.

Faire ces exercices sur une durée allant de 10 secondes à une minute. Les répéter trois à cinq fois, alternativement ou l’un après l’autre.

**Des questions ? Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme, tél. 032 913 22 77**