

**ACTIVE BACKADEMY**

**Gymnastique pour le dos avec Jacques**

Mobilisation du dos en avant et en arrière

S’asseoir sur une chaise, décoller le dos du dossier. Laisser pendre les deux bras entre les cuisses et se redresser. Commencer par enrouler la tête, le dos et descendre vers le sol. Dès qu’il y a une tension ou une douleur, arrêter le mouvement et maintenir cette position pendant environ 5 secondes. Ensuite se redresser en déroulant la colonne vertébrale depuis le bas du dos, le milieu du dos et lever légèrement la tête. Garder la position environ 5 secondes. Répéter l’exercice cinq fois.

Mobilisation du dos sur les côtés

Lâcher les bras le long du corps, décoller le dos du dossier, les pieds bien posés sur le sol. Incliner le corps et la tête sur un côté et se pencher en direction du sol, garder la position quelques secondes et remonter. Faire la même chose de l’autre côté. Répéter l’exercice cinq fois.

Mobilisation du dos en rotation

Poser/croiser les mains sur les épaules (ou croiser les bras devant son corps). Tourner l’ensemble du dos en rotation sur un côté, revenir au centre et faire la même chose de l’autre côté. Répéter l’exercice plusieurs fois.

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