

Pour tous renseignements: sportsante@ass.nc













JE ME GAINE ET JE SOULAGE MON DOS EN LE MOBILISANT

- Je me mets à quatre pattes, une jambe allongée vers l'arrière dans le prolongement du tronc. Mon dos est bien plat.
- Je fais des battements verticaux en contractant la fesse.
- Puis je change de jambe.
- Je fais attention de ne pas monter la jambe au-dessus du niveau du dos pour ne pas le creuser



CONSEILS

Variante : Je fais des mouvements horizontaux, jambe étendue à l'arrière et à 45 degrés vers l'extérieur

Je consulte mon médecin pour toute reprise d'activité physique ou si je ressens une gêne lors d'un effort.

Pour tous renseignements : sportsante@ass.nc









