Santé au Travail 68

TOUS ACTEURS DE NOTRE SANTÉ

Ramenez les genoux vers la poitrine en soufflant. Relâchez en inspirant tout en gardant les mains sur les genoux.

Asseyez-vous sur les talons sans bouger les mains. Descendez en soufflant et revenez en position de départ en inspirant.

Assouplissement lombaire

Mains jointes au-dessus de la tête.
Faites le serpent : poussez les mains vers le haut, en vous inclinant à droite puis à gauche tout en montant.

Poussez les talons vers le bas en soufflant et ramenez la pointe des pieds vers vous. Relâchez en expirant

Étirement de la colonne vertébrale

Décollez les fesses du sol. Respectez l'alignement entre les jambes et le tronc. Redescendez lentement le bassin.

Mains à hauteur des épaules. Tendez lentement un bras en avant et la jambe opposée en arrière.

Tonification et équilibre

Prévention des douleurs lombaires