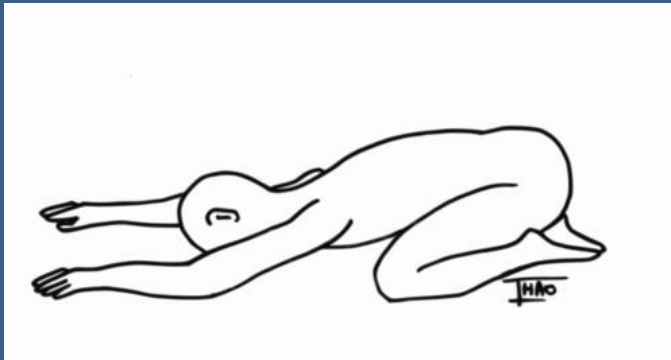


Cabinet de Chiropraxie

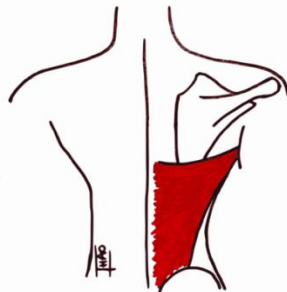
Cergy-Pontoise

Etirements du dos

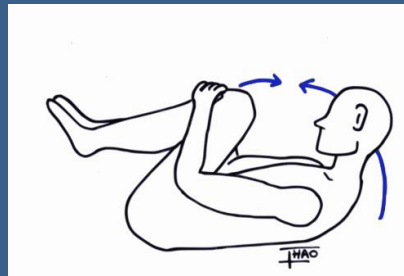
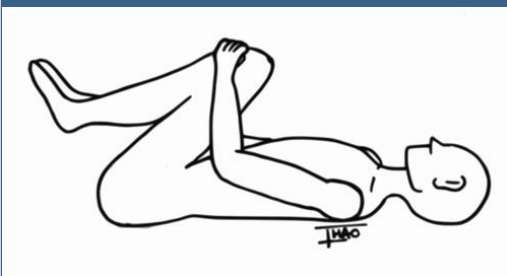
Etirement du muscle grand dorsal



Anatomie du muscle grand dorsal



Etirement genou poitrine



Etirement du muscle grand dorsal/ dos prière

- Mettez-vous à genoux, bras en avant et reposez votre buste contre les cuisses
- Maintenez la position durant **30 secondes**. Veillez à bien détendre votre dos lors de l'expiration.
- faire **3 séries de 30 secondes**
- Ne pas faire d'à-coups.
- **Attention !** Arrêtez l'exercice si des douleurs apparaissent

Etirement genou poitrine

- Allongé sur le dos (sur un tapis ou sur un lit), genoux pliés
- A l'aide de vos bras, **ramenez vos genoux vers votre poitrine** tout en **soufflant**, puis relâcher un peu la tension (sans relâcher ses genoux) en inspirant.
- faire **3 séries de 10**
- Variante : faire des petits mouvements de bascule sur les côtés.
- **Attention !** Arrêtez l'exercice si des douleurs apparaissent