

vous informe sur l'intérêt des étirements du rachis

Les muscles du dos sont sollicités toute la journée et sont pourtant négligés. Pour éviter des problèmes tels que lumbagos ou hernie discale, ils ont besoin d'être étirés. Afin d'obtenir un résultat complet, les muscles situés en avant de la colonne vertébrale doivent également être étirés.



10 mn
 tous les jours

Muscles étirés :

- Chaîne musculaire postérieure
- Dorsolombaires
- Ischiojambiers
- Mollets
- Tendon d'Achille
- Aponévrose plantaire



1 mn
 tous les jours

Muscles étirés :

- Intercostaux
- Carré des lombes
- Petit et moyen fessier
- Tenseur du fascia-lata
- Pyramidal



1 mn
 tous les jours

Muscles étirés :

- Jambier antérieur
- Quadriceps
- Psoas



Quelques mn
 de temps en temps

Muscles étirés :

- Lombaires
- Ischiojambiers
- Mollets
- Adducteurs