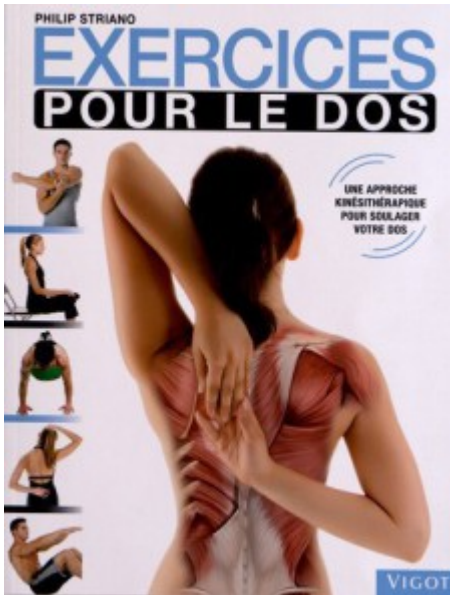


Médiathèque: Exercices pour le dos

D'un léger pincement ressenti lors de la marche à une douleur foudroyante qui empêche tout mouvement, le mal de dos est extrêmement handicapant pour celui qui en souffre. Heureusement, il existe des moyens efficaces de le prévenir et de le soulager durablement: à découvrir en détail dans cet ouvrage!



Un chiropracteur qualifié apprend à la personne concernée à soulager elle-même son mal de dos et à éviter qu'il ne réapparaisse par l'amélioration de ses connaissances anatomiques, la prévention et un exercice physique adapté.

Il importe de se familiariser avec les structures anatomiques qui agissent spécifiquement sur le dos, comme la colonne vertébrale, les muscles et les ligaments. Connaître leur rôle, leur constitution et leur fonctionnement permettra de prendre conscience de l'origine de son mal de dos et des éléments anatomiques à travailler pour retrouver un dos en forme.

Cet ouvrage propose 80 exercices pour étirer, assouplir et renforcer les muscles et ligaments si importants pour le bien-être de son dos. Chaque exercice est expliqué étape par étape à l'aide d'instructions claires et de nombreuses photographies et dessins anatomiques en couleurs qui permettront de voir comment travaillent les muscles de l'intérieur. On évitera ainsi de se blesser et on augmentera l'efficacité des mouvements grâce aux nombreux conseils d'exécution.

On pourra également réaliser des programmes d'entraînement complets ciblant non seulement les muscles du dos mais le corps tout entier: ils comprennent des étirements, des exercices pour s'échauffer, améliorer son équilibre et sa posture, et fortifier toutes les parties anatomiques essentielles (dos, cou, épaules).

Prêt d'ouvrage

[Striano, P. \(2012\). Exercices pour le dos. Paris: Vigot. ISBN: Link978-2-7114-2187-9](#)

Source: Médiathèque du sport de l'Office fédéral du sport OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO