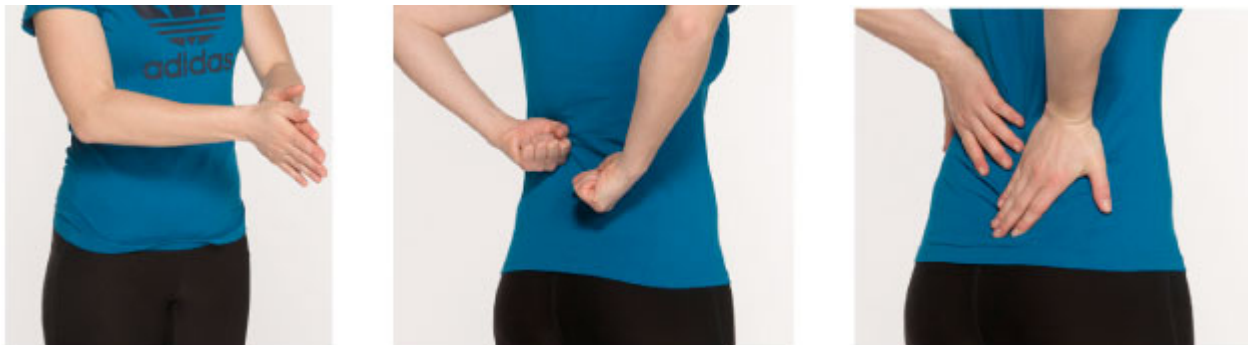


Relaxation: Tonifier les lombaires

Cet exercice tonifie les lombaires et détend le bas du dos. Le massage se fait d'abord avec les poings fermés, puis avec les paumes des mains.



Masser les lombaires avec les poings fermés. Fléchir simultanément les genoux afin d'amortir les mouvements. Poser ensuite les paumes des mains dans le creux du dos et détendre le bas du dos.

[Fiche de poste: Tonifier les lombaires](#) (pdf)

Source: Gina Kienle, formatrice Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO