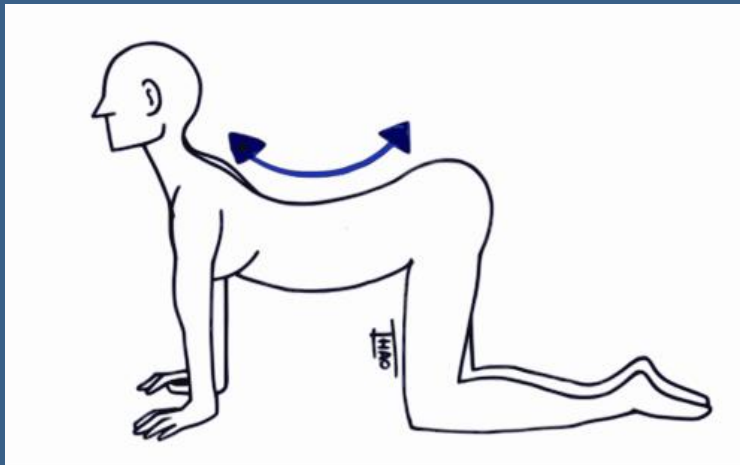
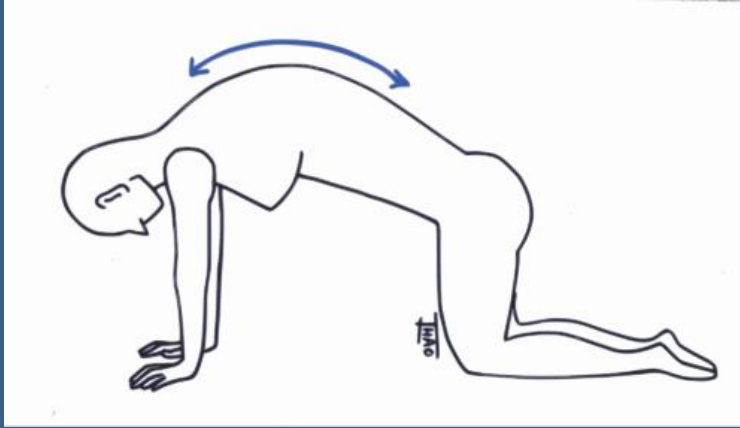


Cabinet de Chiropraxie

Cergy-Pontoise

Exercice du dos rond / dos creux



Faire 3 séries de 10

Au dixième mouvement, tout en soufflant accentuez un peu le dos creux et restez 5 sec dans cette position.

- Se mettre à **quatre pattes, dos droit**
- A partir de cette position, effectuez une **rétroversion** de votre **bassin** et **arrondissez** le reste du **dos** en **inspirant**.
- A l'**expiration**, faire le mouvement inverse, **creusez le dos**
- On peut ressentir un peu de tiraillements mais **aucune douleur** ne doit être présente. Si cela crée des douleurs, ne pas aller au bout