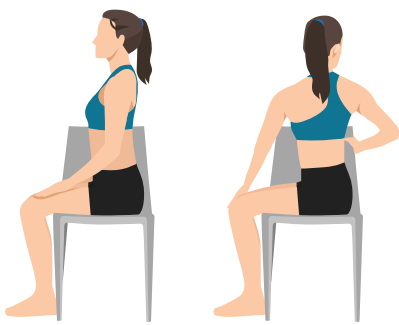


Étirements pour la Journée mondiale de la colonne vertébrale

Restez actif pour #SoutenirVotreColonne

Votre colonne vertébrale est le pilier de vos activités quotidiennes, que vous soyez au travail, à la maison ou en déplacement. Ces étirements simples, qui s'intégreront parfaitement à votre routine quotidienne, vous procureront détente, confiance et force. Vous n'avez besoin d'aucun équipement particulier; il suffit de quelques minutes pour vous sentir mieux et pour bouger mieux!



Rotation vertébrale en position assise :

Marche à suivre :

Asseyez-vous le dos bien droit, les pieds à plat sur le sol. Placez la main droite sur le dossier de votre chaise et la main gauche sur le genou droit. Tournez lentement votre torse vers la droite, en regardant par-dessus l'épaule.

Maintenez la position de 15 à 30 secondes, puis changez de côté.

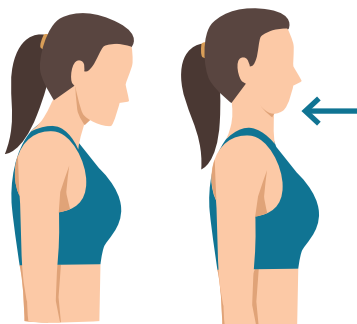


Flexion avant debout :

Marche à suivre :

Placez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches. Sur une profonde inspiration, levez les bras au-dessus de la tête. Puis, sur l'expiration, abaissez-les lentement en vous penchant vers l'avant au niveau des hanches, et laissez la tête et les bras pendre vers le sol.

Maintenez la position de 15 à 30 secondes, pour favoriser l'étirement et la décompression de la colonne vertébrale.

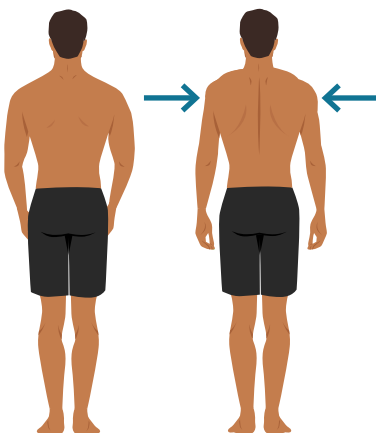


Menton rentré :

Marche à suivre :

Asseyez-vous ou placez-vous debout le dos bien droit, les épaules détendues et la colonne vertébrale en position neutre. Regardez droit devant vous. Imaginez qu'une corde tire le sommet de votre tête vers le haut, allongeant ainsi votre cou. Votre menton doit être parallèle au sol. Rentez lentement le menton, comme si vous vouliez créer un double menton. Évitez de pencher la tête vers le haut ou vers le bas – gardez le regard vers l'avant.

Maintenez la position pendant 10 secondes à une intensité qui ne suscite aucune douleur et répétez l'exercice jusqu'à 10 fois.



Compression des omoplates :

Marche à suivre :

Asseyez-vous ou placez-vous debout le dos bien droit, gardez les épaules détendues en évitant de les élever. Rapprochez les omoplates l'une de l'autre comme si vous vouliez enserrer un crayon entre elles.

Maintenez la position pendant 5 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice 10 fois pour améliorer votre posture et soulager la tension dans le haut du dos.

N'oubliez pas que votre colonne vertébrale vous soutient tous les jours : accordez-vous un moment pour en prendre soin! **Célébrez la Journée mondiale de la colonne vertébrale, le 16 octobre.**

Visitez le site worldspineday.org pour obtenir plus de conseils et découvrir des exercices qui vous aideront à garder votre colonne vertébrale forte et en bonne santé.

Association
chiropratique
canadienne



Canadian
Chiropractic
Association



OCTOBER 16

WORLD SPINE DAY

