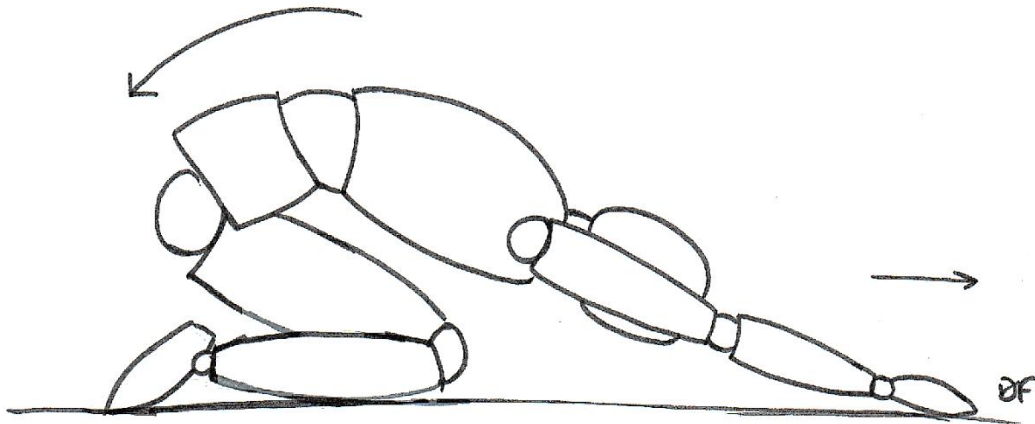


Fiche N°3 : Etirement du grand dorsal



Etirement du grand dorsal : au sol, à genoux, on vient mettre les bras devant soi tout en ramenant les fesses sur les talons. Le regard est en direction du sol. On garde la position et on utilise la respiration pendant au moins 30s. Le relâchement se fait en douceur pour garder les effets bénéfiques de l'étirement.

Variante 1 : si la position la tension est trop importante au niveau des genoux, on vient placer un coussin entre les fesses et les talons.

Variante 2 : si on veut augmenter la tension au niveau du dos, on peut mettre une chaise ou une table basse devant soi pour mettre les mains dessus. Le dos sera plus droit, le regard toujours vers le sol, la tête bien relâchée vers le bas. La tension vient alors augmenter au niveau du grand dorsal.



Delphine François

Ostéopathie – Posturologie – Réflexes Archaiques

79 avenue de la Marne – 64200 Biarritz

05.59.85.39.68- francois.osteobiarriz@gmail.com

www.francois-osteobiarriz.com