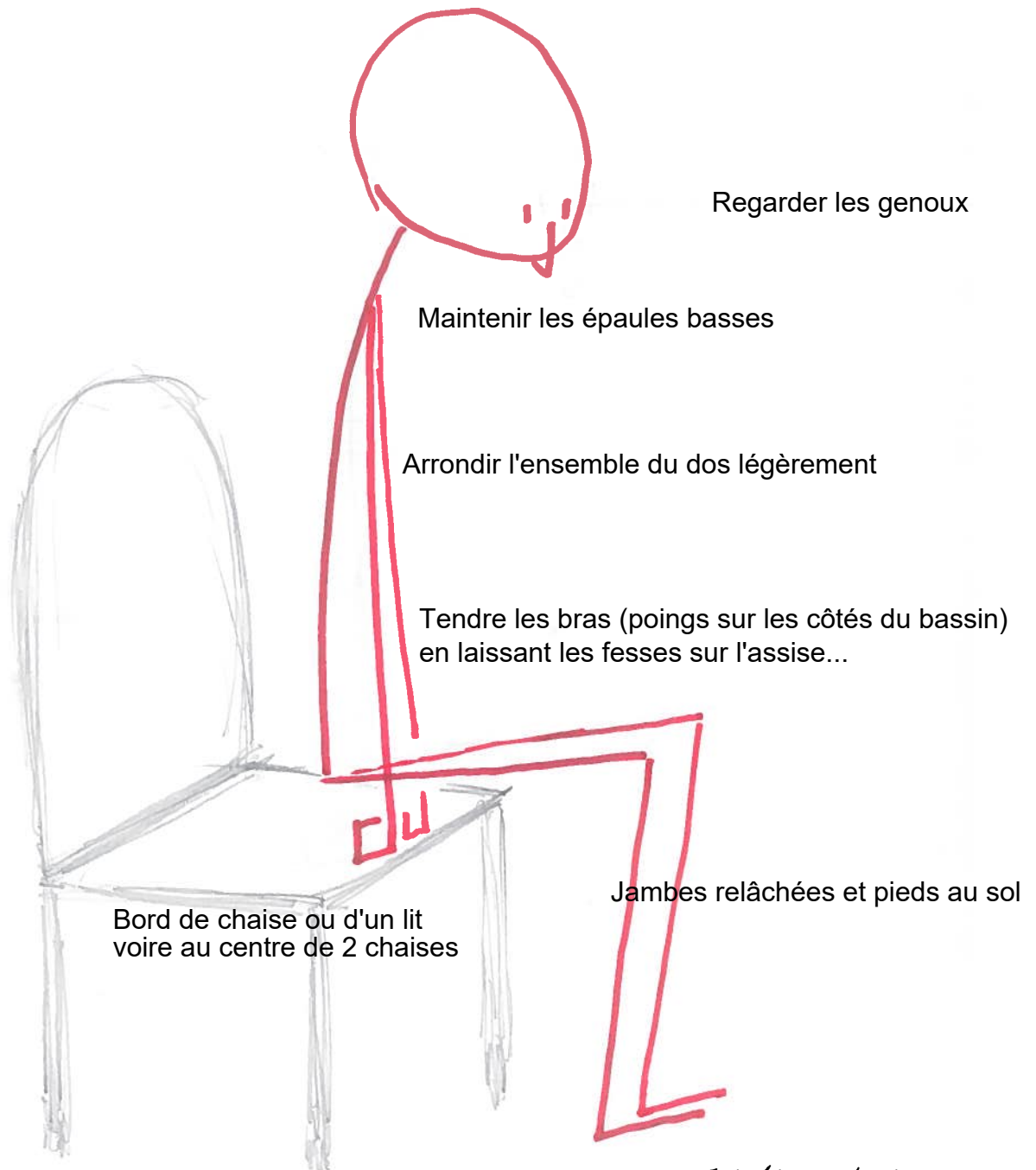


**L'exercice suivant est destiné à augmenter l'espace entre les vertèbres.
A réaliser avec prudence dans certains cas. Demander l'avis à votre thérapeute physique...**



Frédéric Liégeois



**En tendant les bras, le tronc se soulève.
En laissant les fesses sur l'assise et en
restant arrondi correctement, l'espace
entre les vertèbres augmente...**

**Durée de poussée 4-5 secondes
Relâchez très lentement !**