



# Mal de dos ? C'est fini grâce à ces 4 étirements... Faites-en une habitude!

La rédaction · 20 février 2016

	\$349.95	\$1,600	\$699.95	\$379.95	\$249.95

13k  
PARTAGES

Facebook

Twitter

Google+

Pinterest

Les américains sont de vrais fainéants et cette habitude leur cause beaucoup de tort. La sédentarité est la nouvelle tare de la société moderne, car on trouve de moins en moins de temps pour faire des exercices réguliers et respecter un planning sportif.

Par conséquent, le dos est le premier à en pâtir avec des douleurs incroyablement intenses qui vous bloquent les muscles.

L'absence de mouvement et d'entraînement régulier expose le dos à des spasmes, des tronçons et des raideurs d'où émaneront une douleur inimaginable.

Vous pourrez soit prévenir ou soulager ces douleurs du dos si, et seulement si, vous suivez cet ensemble d'exercices d'apaisement dorsal.

## 1. Le tronçon de la chaussée :

Cette position doit être maintenue pendant 30 secondes pour chaque jambe.



## 2. Genou à la poitrine :

Cela permet de renforcer et détendre vos fessiers. Effectuer deux fois pendant 20 secondes pour chaque jambe.

AV.io HD	VGADVI Broadcaster	AV.io SDI
\$349.95	\$1,600	\$379.95
<a href="#">More info</a>	<a href="#">More info</a>	<a href="#">More info</a>

Recherche...



Astuces Naturelles  
369 080 mentions J'aime

J'aime cette Page

Nous contacter

Soyez le premier de vos amis à aimer ça.



Cette semaine

Ce mois ci



**Les aliments à calories négatives: plus vous mangez, plus vous maigrissez**



**Voici ce qui arrive à votre corps lorsque vous utilisez du bicarbonate de soude, cela va changer votre vie pour toujours**



**Le lait de vache est un vrai poison pour l'humain...Une vérité que tout le monde ignore !**



**Ce bodybuilder meurt d'un cancer... à cause des boissons énergétiques !**



**Préparez cette boisson et buvez-la avant d'aller au lit...Elle fera fondre la graisse rapidement !**



**Suivez ces 4 exercices pour éliminer la graisse abdominale... En 14 jours !**



**Pour se débarrasser à la fois des graisses et des toxines, Buvez cette boisson chaque matin pendant 4 semaines ...Elle est matinale et efficace !**



**Les 5 comportements dangereux à éviter pendant la grossesse...**



**Si vous buvez de l'eau chaude avec du citron pendant un an, voici ce qui va arriver**



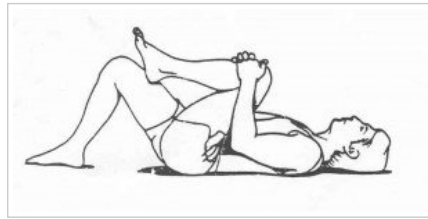
**En la voyant en train de mourir, ce bébé embrasse sa jumelle...La fin vous laissera sans voix !**



**Dites adieu à la douleur des articulations, des jambes et de la colonne vertébrale avec ce smoothie anti-inflammatoire incomparable...**

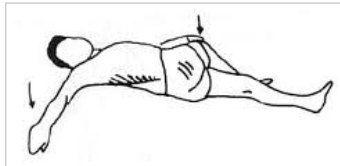


**Vous ne le saviez sûrement pas, mais cette épice peut tuer les cellules cancéreuses, stopper les crises cardiaques et reconstituer vos intestins !**



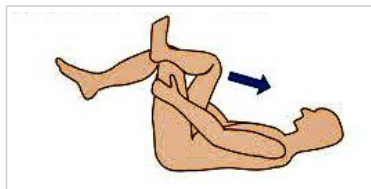
### 3. Tronçon vertébrale :

Cela a été un de mes préférés quand je souffrais de sciatique. Maintenez la position pendant 20 secondes et répétez-le pour l'autre genou. Faites-le autant de fois que vous voulez, mais pas trop quand même!



### 4. Le tronçon du piriforme :

Maintenez cette position pendant 30 secondes et répétez-la avec l'autre jambe.



En suivant ce programme bien précis, vous pourrez vous éviter le mal du dos à tous jamais.

\$349.95	\$1,600	\$699.95	\$9,999.80	\$699.95	\$6,000



PARTAGER SUR FACEBOOK



PARTAGER SUR TWITTER

#### À Découvrir Aussi

Contenus Sponsorisés par Taboola

**Etes-vous un stratège dans l'âme? Testez vos skills avec des millions d'autres joueurs accros!**

Stormfall - Jeu en Ligne

**Répondez à 10 questions et recevez 1 paire gratuite**

JustFab.fr

**Maigrir : rien ne marche ? 1 Truc radical à découvrir !**

Maigrir Avec Sa Tête

**19 photos en noir et blanc vraiment terrifiantes. La 16ème va vous faire faire des cauchemars...**

Topissimo.fr

**Sirènes de Bali : des photos sous-marines à couper le souffle**

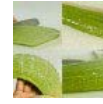
Zone-Numerique.com



**Découvrez un remède antique allemand pour purifier vos artères bouchées, renforcer vos défenses immunitaires et réduire les infections...**



**Astuce infallible ! Éclairiez votre chambre pendant 40 jours avec une batterie naturelle...En pomme de terre !**



**Voici des utilisations de l'Aloe Vera que vous ignorez complètement...Finis les produits cosmétiques couteux !**



**Un remède naturel pour guérir la toux des enfants...la bronchite disparaît immédiatement !**



**Vos grilles de four sont toujours sales ? Cette astuce de nettoyage est celle qui vous faut...**



**Elle mélange du citron avec cet ingrédient mystérieux...Sa création est surprenante !**



**6 symptômes du « tueur silencieux » à ne pas ignorer !**



**Comment je ne l'ai pas su avant ! Une astuce capillaire pour ranger délicieusement les cheveux en 2 minutes...**

#### À Découvrir Aussi

Contenus Sponsorisés

**Répondez à 10 questions et recevez 1 paire gratuite**

JustFab.fr

**Maigrir : rien ne marche ? 1 Truc radical à découvrir !**

Maigrir Avec Sa Tête

**Stormfall : Le Jeu Gratuit Phénomène de 2015**

Stormfall - Jeu en Ligne

**19 photos en noir et blanc vraiment terrifiantes.**

**La 16ème va vous faire faire des cauchemars...**

Topissimo.fr

par Taboola