

DOS

# RAMASSAGE DE JOUETS

Où comment bien s'étirer  
en ramassant leurs 3678 affaires



## Bénéfices

Éviter de se casser le dos et finir comme le bossu de Notre Dame à 35 ans.

## Quand ?

Tout le temps. Le matin avant l'école, le soir avant les devoirs, au parc, le week end, le dimanche, la nuit.

## Type d'exercice

Étirements, détente, relaxation



1

Debout, nombril rentré, abdos contractés.



2

Expirer. Se pencher en avant la tête rentrée. Attention, à faire lentement une vertèbre à la fois.



3

Une fois que vous êtes en « pince » vous pouvez rester aussi longtemps que vous voulez : pour ramasser ses jouets, l'habiller ect. Les jambes peuvent être légèrement pliées, le dos est droit, le ventre collé aux cuisses.



4

Remontez vertèbre par vertèbre en commençant par celles du bas.

## L'erreur à ne pas faire



Rentrer les fesses et avoir le dos rond.  
Au contraire, sentez comme l'étirement est agréable quand vous montez les fesses vers le haut !

## L'astuce avec enfants

Avec un bébé, mettez-le au sol sur le tapis et accompagnez le mouvement de bruits amusants. Avec des plus grands, levez bien les bras en l'air au démarrage et invitez-le à vous imiter.