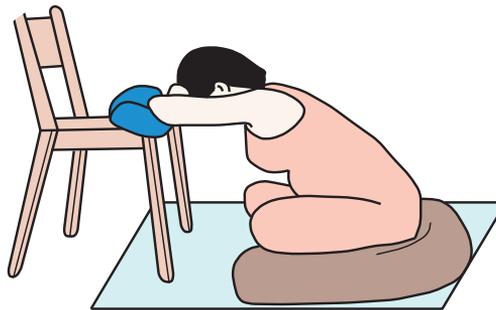
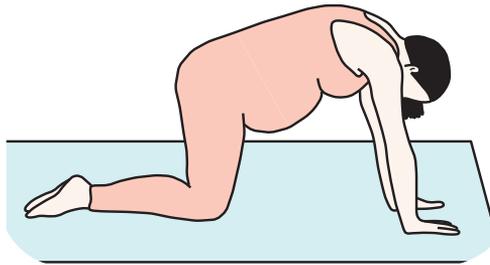
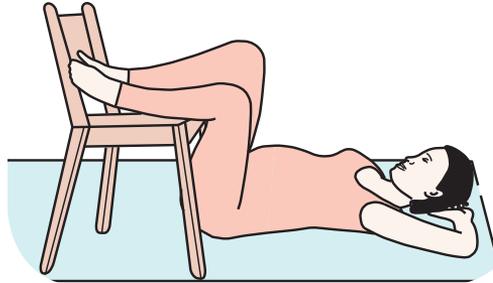


# DES EXERCICES POUR DÉTENDRE LES LOMBAIRES ET RETROUVER DE L'ÉNERGIE



*Vous pouvez pratiquer ce type d'exercices, afin de prévenir le mal de dos ; ils permettent d'étirer le dos en l'arrondissant et de maintenir sa forme musculaire en lui redonnant une position moins cambrée.*

IL ÉTAIT 9 MOIS

© Éditions Albin Michel, 2019

6<sup>e</sup>  
mois