

## Exercices qui peuvent guérir ta colonne vertébrale

Au cours des dernières décennies, les douleurs lombaires ont augmenté de 54% dans le monde. Ce chiffre montre à quel point il est important de faire quelque chose avant qu'il ne soit trop tard. Nikolai Amosov était un chirurgien brillant, un inventeur et un écrivain à succès qui était persuadé que notre santé dépendait de nous. Son approche systématique peut nous aider à éviter de graves problèmes dans le futur.

Chez Sympa, nous comprenons que les maux de dos peuvent être très stressants et douloureux, et nous sommes heureux de partager avec toi les exercices qui ont été recommandés par ce chirurgien novateur.

### Exercices recommandés par Nikolai Amosov

Amosov a créé sa propre série d'exercices et en a prouvé l'efficacité par son propre exemple, en vivant une longue vie et en aidant non seulement à guérir sa propre colonne vertébrale, mais aussi à renforcer ses muscles et à éviter les problèmes articulaires.

Ce célèbre médecin a fait chaque exercice 100 fois au rythme maximum ! L'ensemble des exercices lui a pris environ 30 minutes. Son pouls a atteint 110-120 battements par minute, ce qui est très proche de l'entraînement aérobique. Il est recommandé de commencer par 4-5 exercices, en faisant 10-15-20 répétitions de chacun.

#### 1. Exercice sur chaise

Allonge-toi sur une chaise sur tes abdos, face contre terre.

Les mains derrière la tête.

Tends les jambes. Tu peux les poser sur un canapé, si nécessaire.

Tends tout le corps pour qu'il soit parallèle au sol.

Fléchis le plus possible le bas du dos vers l'arrière, en soulevant le haut du torse.

Recommence 10 fois

#### 2. Étirement de yoga

Allonge-toi sur le dos.

Les mains doivent être le long de ton corps.

Lance les jambes derrière la tête et touche le sol avec tes pieds.

Recommence 10 fois.

#### 3. Toucher derrière l'épaule avec la paume de la main

Tiens-toi droit.

Lève la main et mets-la derrière ton dos.

Touche ton omoplate opposée avec la paume de ta main. Ta tête peut légèrement pencher en avant.

Recommence 10 fois avec chaque main.

#### 4. Secouer ton corps

Mets-toi à quatre pattes sur tes genoux. Détends ton dos.

Commence à te secouer en fléchissant rapidement et fortement les bras au niveau des coudes.

Fais-le pendant 30 à 60 secondes.

#### 5. Se balancer sur le sol

Allonge-toi sur le dos.

Prends tes genoux dans les mains et ramène-les vers la poitrine.  
Commence à balancer ton corps d'avant en arrière.  
Recommence 10 fois.

#### 6. Exercice pour renforcer les muscles du dos

Allonge-toi sur le ventre.  
Tes mains doivent être tendues le long de ton corps.  
Soulève la tête et la poitrine et maintiens cette position pendant 3 secondes.  
Recommence cet exercice 3 fois.

[https://sympa-sympa.com/creation-bien-etre/un-chirurgien-revele-des-exercices-qui-peuvent-guerir-ta-colonne-vertebrale-avant-quil-ne-soit-trop-tard-790410/?utm\\_source=fb\\_sympa&utm\\_medium=fb\\_organic&utm\\_campaign=fb\\_gr\\_sympa&fbclid=IwAR1IF96ODpEf5nzPBgSqJ3JdzJIYEbutygKHDR02ik\\_WOLDZ63ECcX4VmQ](https://sympa-sympa.com/creation-bien-etre/un-chirurgien-revele-des-exercices-qui-peuvent-guerir-ta-colonne-vertebrale-avant-quil-ne-soit-trop-tard-790410/?utm_source=fb_sympa&utm_medium=fb_organic&utm_campaign=fb_gr_sympa&fbclid=IwAR1IF96ODpEf5nzPBgSqJ3JdzJIYEbutygKHDR02ik_WOLDZ63ECcX4VmQ)