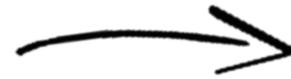


J'aime mon dos : prévenir et combattre

Gymnastique entretien

Etirement des ischios jambiers

J'AIME!
MON DOS!
PRÉVENIR ET COMBATTRE



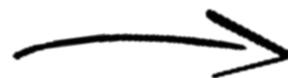
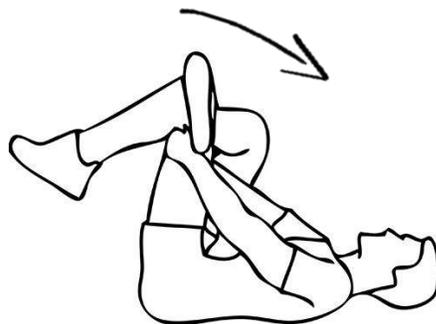
CCMO SANTÉ PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Gymnastique entretien (suite)

J'AIME!
MON DOS!
PRÉVENIR ET COMBATTRE

Etirement fessiers



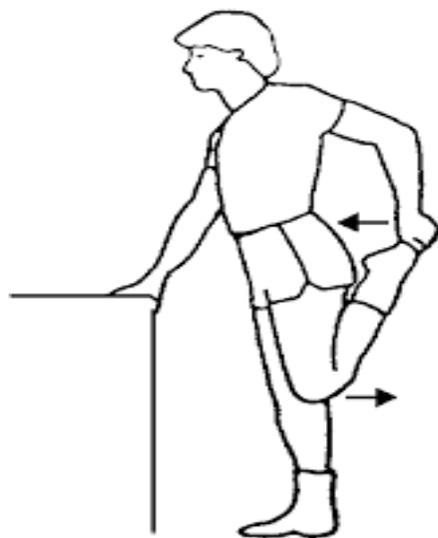
CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Gymnastique entretien (suite)

J'AIME!
MON DOS!
PRÉVENIR ET COMBATTRE

Etirement quadriceps



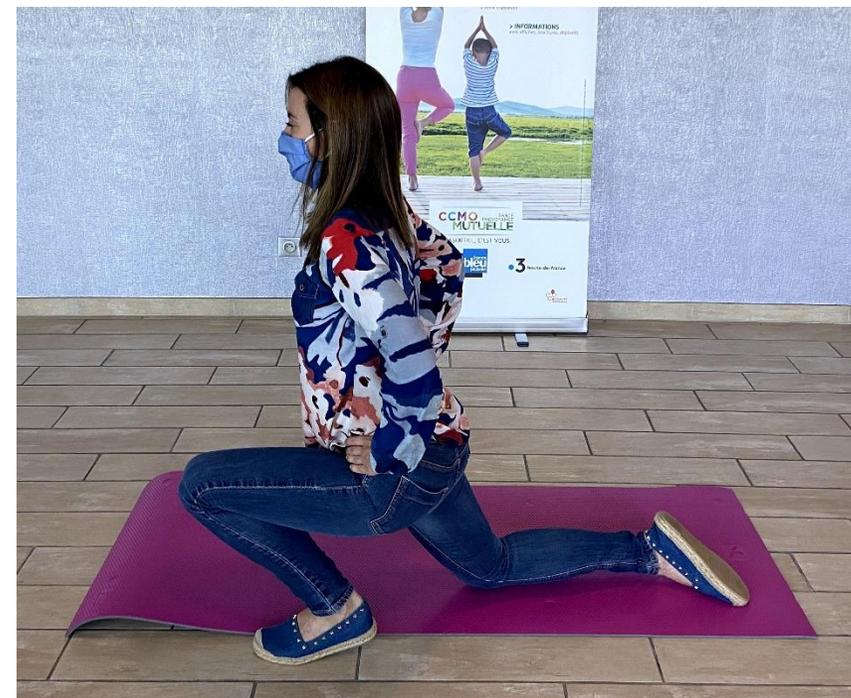
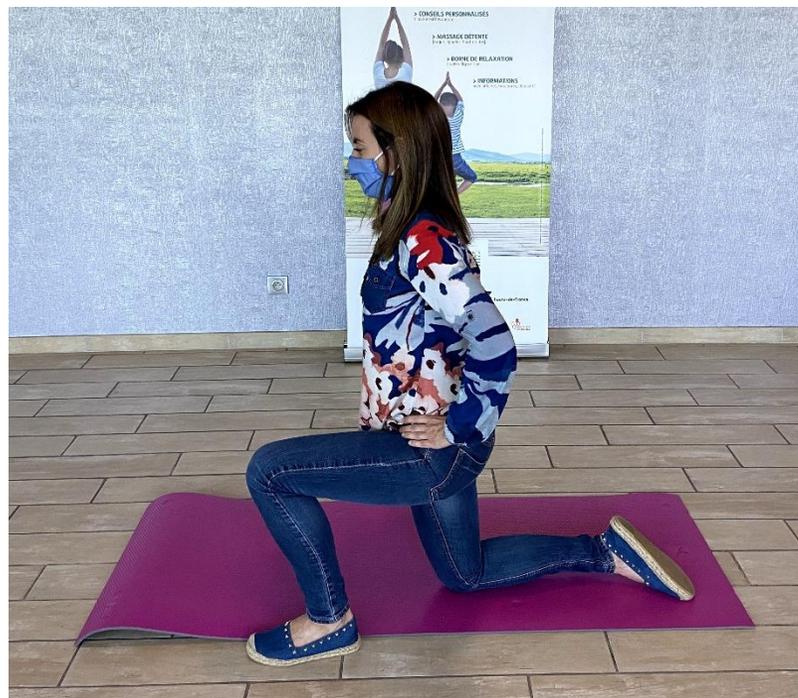
CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Gymnastique entretien (suite)

J'AIME!
MON DOS!
PRÉVENIR ET COMBATTRE

Etirement Psoas



CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Gymnastique entretien (suite)

J'AIME!
MON DOS!
PRÉVENIR ET COMBATTRE

≡ Je préfère **un peu tous les jours** que une fois longtemps

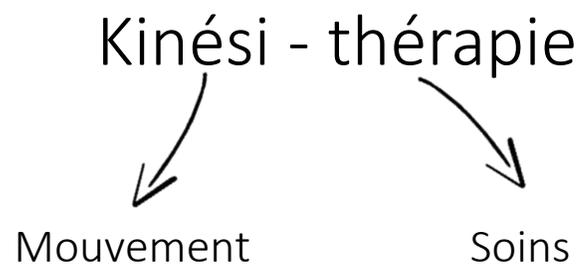
≡ Hygiène rachis identique à hygiène bucco dentaire ---> **tous les jours !**

CCMO SANTÉ
PRÉVOYANCE
MUTUELLE

L'ESSENTIEL, C'EST VOUS.

Conclusion

J'AIME!
MON DOS!
PRÉVENIR ET COMBATTRE



Le meilleur traitement c'est le **MOUVEMENT** !