



## MARTINE LAGACÉ

# 50 EXERCICES POUR UN DOS EN BONNE SANTÉ

## LES BONNES HABITUDES POSTURALES

Éditions Chariot d'Or

“**N**otre éducation, notre expérience, nos émotions ont façonné nos postures. Certains groupes musculaires sont devenus soit rigides, denses, atrophiés ou bombés. C’est ainsi que le corps parle à travers la posture...”, affirme Martine Lagacé, kinésologue et ostéopathe, formée à la méthode des chaînes musculaires GDS. Pour elle, “rien ne nous empêche cependant d’entreprendre des actions conscientes pour retrouver l’équilibre. À cet effet, modifier nos habitudes posturales et gérer notre intensité musculaire peut s’avérer un premier pas pour améliorer de façon significative notre santé musculaire”.

C’est dans cette optique qu’elle a écrit ce manuel pratique dont vous pourrez suggérer la lecture à vos patients souffrant d’une lombalgie, d’une tendinite, d’une capsulite ou de tout autre problème ostéoarticulaire, ou à ceux qui souhaitent améliorer leur posture, en prévention. Dans celui-ci, elle propose, photos à l’appui, une série de 50 exercices, répartis selon six groupes musculaires, pour améliorer sa souplesse, inciter à la détente musculaire, acquérir de nouvelles habitudes posturales, proposer des outils pour la gestion musculaire ou encore équilibrer les différents groupes musculaires.

