

Vrai ou faux ?

Les mauvaises postures ont des répercussions directes sur le dos.

Vrai

Avachi dans son canapé, en train de jardiner, de repasser, de bricoler ou de changer son bébé, ... il faut toujours penser à son dos et à rectifier sa posture ! Debout, le simple fait de contracter ses abdos et ses fessiers permet de maintenir le dos. Rapidement, de nouveaux réflexes bénéfiques pour le dos vont s'installer.

Tout savoir sur l'application Activ'Dos

