

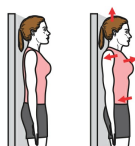
Renforcement muscles posturaux

Exercices (15 à 20 minutes)

2 à 3 séries/ exercices 2 à 3x/semaine. Vous pouvez vous servir de ces mouvements pour intégrer une pause active au travail.

Si vous éprouver de la douleur dans certains mouvements et que cette douleur ne se dissipe pas dans les minutes/heures qui suivent l'exercice, ne pas refaire le mouvement. En parler avec votre professionnel du sport/clinicien. Sinon, voir a un rendez-vous pour des exercices personnalisés à votre condition.

1 - Auto-grandissement au mur



Objectif : maintenir l'engagement de la posture 15 à 30 secondes. Respirer normalement. Mouvement qui peut être réaliser n'importe quand et n'importe où!

- Le dos appuyé contre le mur. Stabiliser le bassin, contracter les abdominaux. Ouvrez votre cage thoracique en amenant l'arrière des épaules collées au mur et vers le bas (loin des oreilles).
- Rentrez le menton et essayez de coller l'arrière du crâne au mur. Imaginer qu'une ficelle tire votre tête vers le haut.

Sem.	Séries	Durée	Objectif	Repos
1	3	00:20	maintenir l'engagement de la posture 20 à 30 secondes.	00:20

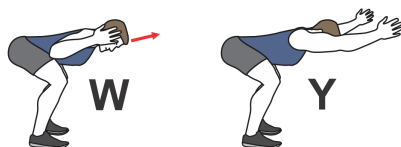
2A - Rear row avec élastique



- Placer un élastique à la hauteur de vos épaules (le mouvement peut se faire debout ou sur les genoux - attacher à poignée de porte)
- Tenir dans chaque les extrémités de l'élastique et reculer vous pour avoir une légère tension dans l'élastique.
- Dos droit, poitrine sortie et omoplates descendues, abdos engagés, allonger les bras vers l'avant hauteur des épaules et tirer vers l'arrière pour apporter les coudes alignés avec les épaules.
- Maintenir la contraction 2 sec et retour contrôlé. Répéter.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	3	12	2-0-1-2	00:15

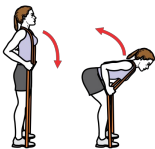
2B - Bent Over W to Y



- Les pieds à la largeur des épaules, les genoux fléchis, maintenir la tête droite alignée avec le dos. Tout en maintenant le dos droit parallèle au sol (ou presque), débuter avec vos bras formant un "W" de chaque côté du tronc (coudes près du corps). Allonger les bras vers l'extérieur pour former un "Y". Revenir à la position de départ et répéter. Tirer les omoplates l'une vers l'autre tout au long du mouvement.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	3	10	1-0-1-2	00:35

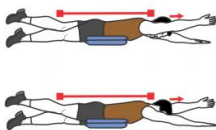
3A - Good Morning avec élastique



- Debout, dos droit, abdos engagés et les pieds sous les épaules/largeur des hanches.
- Placer un élastique sous les pieds et autour de votre cou OU des épaules, l'élastique passant devant vos épaules
- Tenir l'élastique, les mains près des épaules, pour le maintenir en place.
- En conservant le dos droit, les épaules vers l'arrière et vos abdominaux engagés, pousser les fessiers le plus loin possible vers l'arrière et incliné le corps vers l'avant (les genoux sont légèrement fléchis).
- Revenir à la position de départ et répéter.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Note	Repos
1	3	12	2-1-1-0	avec ou sans élastique	00:15

3B - Couché élévation bras et jambe opposée



- Couché sur le ventre au sol, allonger les bras vers l'avant prise neutre (paume se font faces).
- Inspirer et à l'expiration, lever simultanément, un bras et la jambe opposés (sans venir accentuer/exagérer la lordose lombaire) lever les deux bras et les deux jambes vers le haut
- Maintenir la contraction 1-2 secondes et à l'inspiration, descendre le bras et la jambe. Expirer et répéter de l'autre côté.

Répéter la séquence en alternance.

Mouvement contrôler. Pense à ouvrir la poitrine et conserver vos épaules basses.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Repos
1	3	8	1-0-1-2	00:35