

Les exercices de mobilité thoracique

Exercices sur ballon



Fiches d'exercices
réalisées par le
groupe kinés/EAPA
du GETHEM

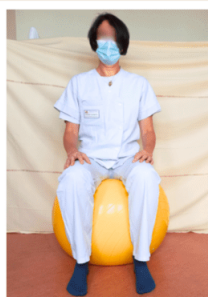
Intérêts : ouverture de la cage thoracique, mobilisation du thorax, travail de la ventilation, assouplissement et prévention des douleurs



À genoux, assis sur les talons, pose tes bras tendus sur le ballon pour allonger ta colonne.



À genoux, assis sur les talons, pose le bras gauche tendu sur le ballon et place ton bras droit au sol, tendu, côté gauche. Regarde ta main gauche.

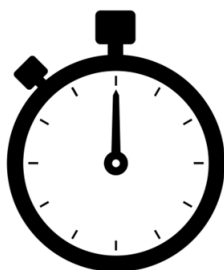


Assis sur le ballon, jambes fléchies à 90°, dos bien droit. Fais des petits mouvements circulaires de bassin sur le ballon.



Allonge-toi sur le dos, ballon proche des fesses, pose tes pieds sur le ballon en essayant de les coller ensemble.

15 à 30 sec
par posture



Sur le dos, bras écartés du corps. Pose tes jambes sur le ballon, jambes fléchies à 90°. Laisse tomber tes jambes sur le ballon à droite et regarde ta main gauche.



Allonge-toi sur le ventre sur le ballon, laisse tomber tes bras et relâche ta tête et tes jambes.



Allonge-toi sur le côté droit sur le ballon en t'appuyant à l'aide de ta main droite et de tes pieds. Tends ton bras gauche au dessus de l'oreille.



Allonge-toi sur le dos sur le ballon, relâche tes bras au dessus de la tête. Tu peux faire rouler légèrement le ballon le long de ta colonne.



Pour aller plus loin ...

Tous ces exercices sont donnés à titre indicatif et doivent être adaptés à chacun. Votre kinésithérapeute peut vous aider dans le choix de votre routine quotidienne.