

Les exercices de mobilité thoracique

Renforcement postural

Intérêts : Améliore la posture, prévient les douleurs, favorise la stabilité et l'équilibre.



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



En position 4 pattes, fixe le bassin lève et tend bras et jambes opposés.
En gainage [] ; Tps : ; Séries :
En dynamique [] ; Rep : ; Séries :



Allongé sur le dos, déroule le bassin pour lever les fesses. Tiens la position, fesses serrées. Lève une jambe en soufflant, alterne une jambe sur 2.
Tps : ; Séries :



En appui sur les coudes et les pieds, ou les genoux, tiens la position en serrant les fesses et en rentrant le ventre. Ventile bien tout au long de l'exercice.
Tps : ; Séries :



Sur le ventre, lève le haut du corps et les jambes pour être en appui sur le ventre
En gainage [] ; Tps : ; Séries :
En dynamique [] ; Rep : ; Séries :



En appui sur un coude, aligné avec l'épaule, et sur les pieds ou les genoux, lève le bassin et le bras et tiens la position.
Tps : ; Séries :



Allongé sur le dos, jambes fléchies, un poids dans les mains, amène les bras doucement derrière la tête puis ramène les au dessus de ta tête.
Rep : ; Séries :



L'élastique sous les pieds. Jambes fléchies, pieds largeur du bassin, fesses en arrière, dos droit (position de ski), tire sur l'élastique en levant les coudes et en serrant les omoplates.
Rep : ; Séries :



Un bout d'élastique dans chaque main, tire sur dessus en reculant les coudes pour rapprocher les omoplates.
Rep : ; Séries :



Position assise, dos droit, l'élastique placé derrière les pieds. Tire sur l'élastique en rapprochant tes omoplates le plus possible. Le dos reste droit et ne bouge pas, bras proches du corps.
Rep : ; Séries :



Debout, pieds largeur du bassin, tend ton bras droit sur le côté et viens rapprocher ton bras gauche de ton bras droit en gardant le bassin orienté vers l'avant. Ouvre les bras en tirant sur l'élastique et en serrant les omoplates et referme les bras de l'autre côté en gardant le bassin orienté vers l'avant.
Rep : ; Séries :



Position tir à l'arc, tire sur l'élastique en emmenant le coude vers l'arrière et en serrant l'omoplate. Aligne bien ton coude avec le bras qui tient l'élastique devant.
Rep : ; Séries :



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.