

<https://www.physiotec.org>

**Notes:**

- Choisir 6 exercices de mobilité pour augmenter le mouvement de vos articulations (A-B-C-D-E-F). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
- Faire 4 séances/semaine.

**1. A-Flexion**



Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.

- Assoyez-vous sur une chaise avec les pieds bien appuyés au sol.
- Penchez-vous vers l'avant .
- Pour étirer davantage, saisissez les pattes avant de la chaise avec les bras opposés.
- Courbez lentement le tronc pour arrondir les omoplates.
- Maintenez l'étirement et revenez lentement en position neutre.

**2. A-Flexion**



Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.

- Placez-vous debout avec les pieds à la largeur des hanches. Gardez les genoux légèrement pliés.
- Enroulez la tête en avant, penchez votre corps vers l'avant en tentant de toucher le sol avec vos mains et en laissant le dos arrondi jusqu'à l'obtention d'une sensation d'étirement.
- Revenez à la position initiale en contractant vos fessiers et en dépliant vos hanches.

**3. B-Extension**



Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.

- Placez-vous debout avec le menton rentré et les mains appuyées sur les fesses. Restez long dans votre tronc comme si un fil vous étirait vers le haut.
- Penchez vers l'arrière en arquant le bas du dos tout en gardant le menton rentré (regardez vers l'avant).
- Revenez à la position de départ et répétez.

<https://www.physiotec.org>

**Notes:**

- Choisir 6 exercices de mobilité pour augmenter le mouvement de vos articulations (A-B-C-D-E-F). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
- Faire 4 séances/semaine.

**4. C-Flexion latérale**



Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.

- Assoyez-vous sur une chaise. Gardez votre tronc long.
- Inclinez le tronc vers la droite puis la gauche en allant porter la main vers le sol de chaque côté.
- Gardez les deux pieds au sol.

**5. C-Flexion latérale**



Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.

- Placez-vous debout avec les bras devant la poitrine ou sur le côté des cuisses. Restez long dans votre tronc.
- Penchez-vous lentement de côté en laissant glisser la main vers le sol le long de la cuisse.
- Revenez lentement en position neutre et répétez de l'autre côté.

**6. C-Flexion latérale**



Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.

- Placez-vous debout, les pieds à la largeur des hanches, le dos droit et regardez devant vous. Restez long dans votre tronc.
- Élevez un bras au dessus de votre tête et laissez descendre l'autre main le long du corps en vous penchant lentement sur le côté, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement le long du tronc.
- Maintenez l'étirement sans tourner le tronc et sans se pencher vers l'avant et revenez lentement à la position initiale.

<https://www.physiotec.org>

**Notes:**

- Choisir 6 exercices de mobilité pour augmenter le mouvement de vos articulations (A-B-C-D-E-F). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.
- Faire 4 séances/semaine.

**7. D-Rotation**



Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.

- Placez-vous debout avec les bras croisés sur la poitrine ou sur les hanches. Restez long dans votre tronc.
- Tournez lentement le corps pour regarder vers l'arrière sans pencher vers l'avant ou l'arrière, sans tourner votre bassin.
- Revenez lentement en position neutre et répétez.

**8. E-Mobilité**



Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.

- Commencez à quatre pattes avec le dos droit, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches.
- Dans un premier temps, inspirez lentement et laissez le ventre descendre vers le sol en remontant la tête en extension.
- Dans un deuxième temps, expirez lentement et arrondissez votre dos en amenant le menton vers la poitrine.
- Alternez les deux mouvements de façon lente.

**9. F-Mobilité en extension**



Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.

- Couchez-vous sur le ventre avec les coudes au sol et le menton rentré ou appuyé dans vos mains.
- Relaxe le dos et les muscles des fesses et maintenez la position.
- NOTE: Vos hanches doivent toucher le sol.

<https://www.physiotec.org>

**Notes:**  
-Choisir 6 exercices de mobilité pour augmenter le mouvement de vos articulations (A-B-C-D-E-F). -Dans une séance, débiter par les exercices de mobilité, continuer avec le renforcement et finir avec l'assouplissement.  
-Faire 4 séances/semaine.



**Exercice#1 : Page 1 XGEN652 Assis, Étirement rhomboïdes / dos supérieur (trap. moyen) en flexion globale**

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.



**Exercice#2 : Page 1 XGEN337 Debout, AA active / étirement en flexion lombaire non-supporté**

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.



**Exercice#3 : Page 1 XGEN2213 Debout, Extension lombaire répétée - REIS**

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.



**Exercice#4 : Page 2 GEN2590 Dos 2, allonger colonne, prévention lésions travail répétitif, 3 rép.en comptant 3**

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.



**Exercice#5 : Page 2 XGEN2087 Debout, flexion latérale active lombaire**

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.



**Exercice#6 : Page 2 XGEN219 Debout, Étirement Carré des lombes en flexion latérale contralatérale bras élevé**

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.



**Exercice#7 : Page 3 XGEN2086 Debout, rotation active lombaire et bassin**

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.



**Exercice#8 : Page 3 GEN95254 Étirement en chat et chien**

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.



**Exercice#9 : Page 3 XGEN1604 Décubitus ventral, extension lombaire soutenue sur coudes**

Séries: 1 Répétitions: 10 Tenir: 3 sec.