

Notes :

- Faire les exercices des deux côtés.
- Tous les exercices doivent être fait **SANS** douleur!
- Si douleur il y a, ne pas faire cet exercice et en discuter avec votre chiropraticien.

1 Rotation cervicale active



Placez-vous assis droit ou en position semi-couchée.
Rentrez le menton puis tournez la tête d'un côté pour le nombre de répétitions prescrites.
Répétez de l'autre côté.

Séries: 3 Tenir: 30 SEC.

2 Étirement trapèze sup.



Placez-vous debout avec vos bras derrière votre dos.
Saisissez le bras du côté atteint avec l'autre main afin d'abaissez l'épaule.
Penchez ensuite la tête du côté opposé jusqu'à la sensation d'étirement sur le dessus de l'épaule.
Maintenez l'étirement et relâchez.
Répétez de l'autre côté.

Séries: 3 Tenir: 30 SEC.

3 Flexion active du cou



Tenez-vous debout ou assis bien droit.
Penchez lentement le menton vers le thorax pour regarder le sol.
Revenez à la position neutre.

Séries: 3 Tenir: 30 SEC.

4 Extension cervicale active



Placez-vous debout ou assis bien droit.
Penchez lentement la tête vers l'arrière pour regarder le plafond.
Revenez à la position neutre et répétez.
Ne tournez ou n'inclinez pas la tête.

Séries: 3 Tenir: 30 SEC.

5 Flexion lombaire



Tenez-vous debout bien droit.
Déposez les mains sur le devant des cuisses.
Penchez-vous lentement vers l'avant et tentez d'atteindre les pieds avec les mains.
Revenez lentement à la position droite.
Répétez tel que prescrit.

Séries: 3 Tenir: 30 SEC.

6 Extension lombaire répétée



Placez-vous debout avec le menton rentré et les mains appuyées sur les fesses. Penchez-vous 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.

Séries: 3 Tenir: 30 SEC.

7 Flexion latérale active



Placez-vous debout avec les bras devant la poitrine ou sur le côté des cuisses.
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.

Séries: 3 Tenir: 30 SEC.

8 Rotation du tronc active



Placez-vous debout avec les bras croisés sur la poitrine ou sur les hanches.
Tournez lentement le corps pour regarder vers l'arrière sans vous pencher vers l'avant ou l'arrière.
Revenez lentement en position neutre et répétez de l'autre côté.

Séries: 3 Tenir: 30 SEC.