

Exercices d'étirement de la colonne thoracique

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



Flexion cervico-thoracique

- Assis.
- Pencher la tête vers l'avant (flexion) en exerçant une pression à l'arrière de la tête avec les deux mains.



Position de l'avion

- Assis.
- Pencher la tête vers l'avant (flexion) en exerçant une pression vers le bas sur la tête avec les deux mains.
- Incliner le tronc vers l'avant (flexion).



L'omoplate

- Assis.
- Croiser une jambe.
- À l'aide du coude opposé à la jambe croisée, faire une rotation du tronc jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie au niveau de l'omoplate.

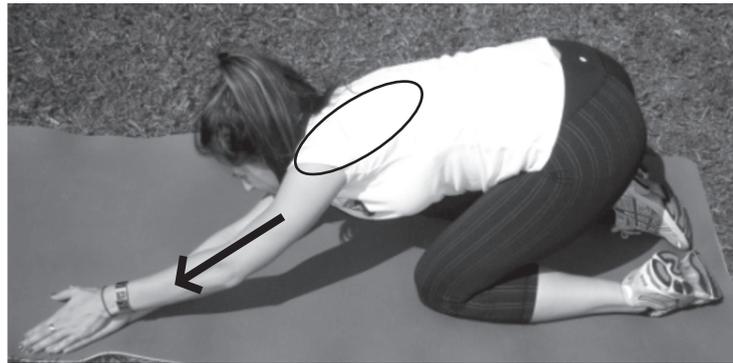


Le salut du soleil

- À genoux.
- Incliner le tronc vers l'avant (flexion).
- Placer les deux bras vers l'avant.

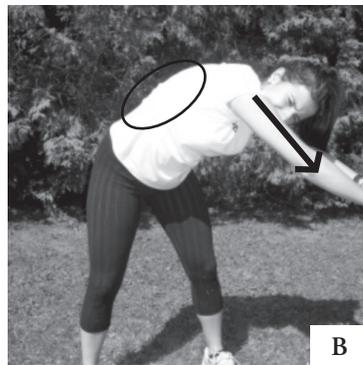
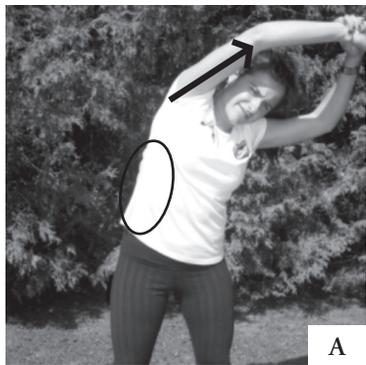
Exercices d'étirement de la colonne thoracique (suite)

- La zone d'étirement est encerclée sur chaque image.
- Environ 3 fois par jour.
- Tenir 20-30 secondes.
- Sensation de tension, mais pas de douleur.
- Au besoin, appliquer de la glace après les étirements.
- Favoriser les exercices d'étirements **après** l'activité sportive.



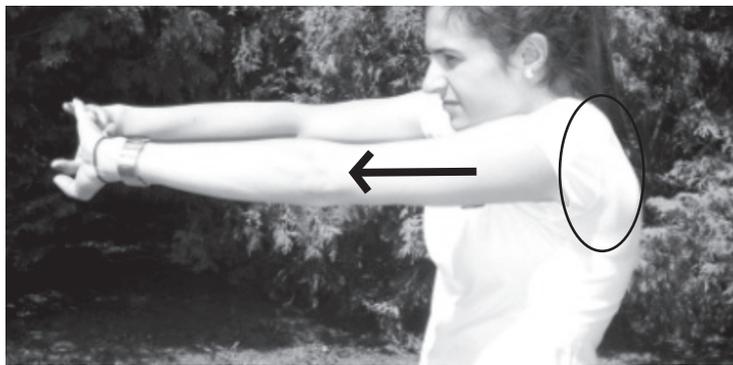
Le salut du soleil modifié

- À genoux.
- Incliner le tronc vers l'avant (flexion).
- Placer le bras au côté opposé (ex : bras gauche à droite).
- Tirer le bras inférieur vers l'avant avec l'aide du bras supérieur, jusqu'à ce qu'une sensation d'étirement soit ressentie autour de l'omoplate près du sol.



Carré des lombes

- Debout, les pieds à la largeur des épaules.
- Incliner le tronc d'un côté en plaçant les deux bras au-dessus de la tête en se serrant les poignets (A).
- Incliner le tronc vers l'avant tout en effectuant une traction du bras supérieur vers le bas (B).



Rhomboïde

- Tirer les bras vers l'avant tout en croisant les doigts (paume des mains vers l'avant).
- Décoller les omoplates.



Lavabo

- Debout, face à un lavabo ou un comptoir.
- Plier légèrement les genoux (flexion).
- Croiser les deux bras et bien s'agripper sur les rebords du lavabo ou du comptoir.
- Décoller les omoplates en dirigeant le corps vers l'arrière.