

## Exercices posturaux

Upper and lower cross syndrome



## Exercices de stabilisation et de renforcement

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3.



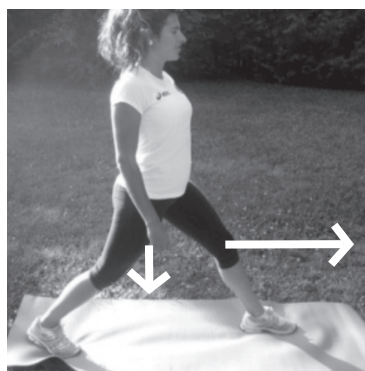
### Flexion active

- Couché sur le ballon suisse.
- Plier les genoux à 90° afin d'avoir un bon appui au sol.
- Redresser la tête (flexion).



### Rhomboïdes

- Debout, avec un élastique sous les pieds.
- Agripper chacune des extrémités de l'élastique.
- Tirer sur l'élastique pour rapprocher les coudes vers l'arrière un peu plus postérieurement que l'épaule.
- Coller les omoplates ensemble.



### Fente

- Debout, une jambe devant l'autre, bras de chaque côté du corps.
- Fléchir les genoux tout en gardant le dos droit.
- Pour augmenter le niveau de difficulté, prendre des haltères.
- Faire attention que le genou avant ne dépasse pas les orteils.

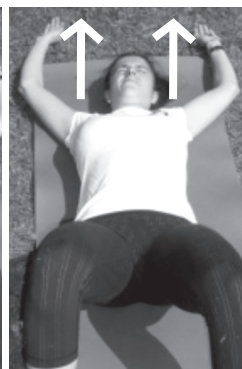
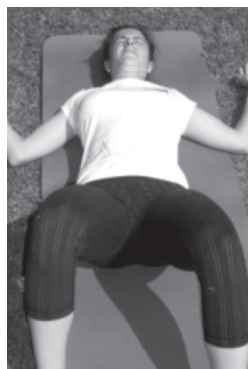
## Exercices de stabilisation et de renforcement (suite)

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3.



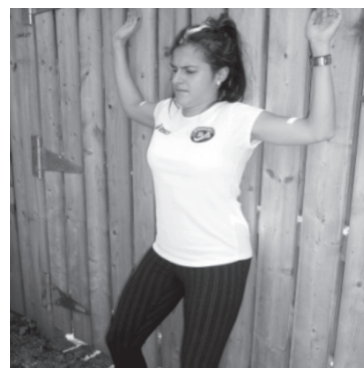
### Abdominaux sur le ballon

- Couché le dos sur le ballon
- Les pieds au sol, les genoux à 90°
- Appuyer vos pieds sur un mur pour avoir plus de stabilité
- Placer les mains sur les oreilles
- Effectuer une demi-flexion du tronc (mouvement d'enroulement) en contractant les abdominaux
- Attention à la position de la tête, elle ne doit pas être penchée vers l'avant (flexion).



### Brùgger couché

- Couché sur le dos, genoux et coudes pliés à 90° (flexion).
- Tout au long de l'exercice : contracter les abdominaux de façon à aplatir le creux lombaire, rentrer le menton, coller les omoplates (rétraction) et garder les poignets en contact avec le sol.
- Commencer l'exercice avec un angle d'environ 60° entre le bras et le tronc.
- Faire une élévation complète des bras et revenir tranquillement à la position initiale.



### Brùgger debout

- Debout, dos appuyé sur un mur.
- Plier légèrement les genoux et tourner les pieds vers l'extérieur.
- Tout au long de l'exercice : contracter les abdominaux de façon à aplatir le creux lombaire, rentrer le menton, coller les omoplates (rétraction) et garder les poignets en contact avec le mur.
- Commencer l'exercice avec un angle d'environ 60° entre le bras et le tronc.
- Faire une élévation complète des bras et revenir tranquillement à la position initiale.



### Extension de la hanche

- Couché à plat ventre sur un ballon suisse, avec appui sur les deux mains et sur les deux pieds, pour maintenir l'équilibre.
- Lever une jambe vers le haut en ne dépassant pas l'horizontal et en gardant le genou bien droit (extension).
- Répéter de l'autre côté.



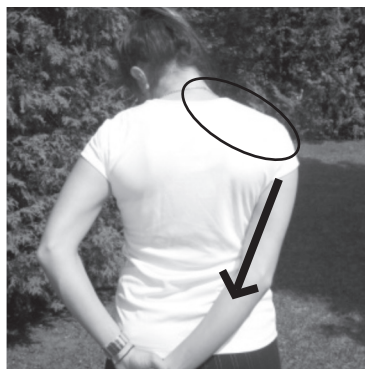
## Exercices d'étirement

- 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.



### Trapèze

- Debout, les pieds à la largeur des épaules.
- Pencher la tête sur le côté en s'aidant avec la main, afin de ramener l'oreille vers l'épaule.
- Exercer une traction vers le bas avec le bras opposé.



### Élévateur de la scapula

- Debout, les pieds à la largeur des épaules.
- Pencher la tête vers l'avant et sur le côté opposé, afin de ramener le nez vers l'aisselle.
- Tirer le bras opposé à la flexion latérale à l'aide de votre autre bras pour exercer une traction vers le bas.



### Cadre de porte

- Appuyer le coude et l'avant-bras sur un cadre de porte.
- Position A : faire un angle de 60° entre le tronc et le bras.
- Position B : faire un angle de 90° entre le tronc et le bras.
- Position C : faire un angle de 120° entre le tronc et le bras.
- Avancer le tronc jusqu'à ce qu'une tension soit ressentie à l'avant de l'épaule.



### Psoas

- Fléchir le genou avant à environ 90°.
- Appuyer l'autre genou au sol.
- Mettre le poids sur la jambe avant, tout en avançant le tronc.