EXERCICE POUR CORRIGER DOS ROND

ÉTIREMENTS DES MUSCLES DU COU ET HAUT DU DOS



- Croisez un bras dans le dos et venez prendre le poignet avec l'autre main.
- Exercez une légère traction vers le côté en tirant sur le poignet.
- Penchez la tête en diagonale du côté opposé à la main dans le dos.
- Gardez les abdominaux contractés et le dos droit.
- Sentez l'étirement sur le dessus de l'épaule et tenez 30 sec. de chaque côté.



- Avec une main, venez agripper le derrière de la tête et venez appuyer l'autre main dessus.
- Avec une légère pression vers le bas et l'avant, tirez sur la tête pour sentir un étirement derrière le cou et dans le haut du dos.
- L'étirement ne doit pas être douloureux!
- Gardez les abdominaux contractés et le dos droit.
- Tenez la position pendant 30 secondes.

ÉTIREMENT DES PECTORAUX



- Pour cet exercice, vous aurez besoin d'un rouleau ou d'une serviette roulée.
- Couchez vous sur le dos sur le rouleau avec la colonne alignée sur celui-ci (le rouleau doit s'arrêter à la base du cou).
- Ouvrez les bras avec les paumes des mains vers le haut.
- Gardez les abdominaux contractés et le dos droit.
- Tenez la position 30 secondes ou faites 10 ouvertures des bras à répétitions.





- Un bras perpendiculaire au sol, venez agripper un cadre de porte et tournez légèrement les hanches pour sentir un étirement devant l'épaule.
- Gardez le dos droit et les abdominaux contractés.
- Abaissez les épaules et imaginez que les omoplates pointent vers les poches arrières des pantalons.
- Tenez la position 30 sec. de chaque côté.
- Répétez avec le bras plié à 90 degrés.

RENFORCEMENT DES MUSCLES PROFONDS DU COU





- Assis avec le dos droit et les abdominaux contractés, imaginez un fil qui tire tout droit vers le haut au sommet de votre tête.
- VERSION 1 : En contractant les muscles en avant de votre cou, reculez le menton vers l'arrière pour créer un effet de double menton.
- VERSION 2 : Avec une main, exercez une pression sur le front tout en gardant le menton rentré. Il ne doit pas y avoir de mouvement dans cet exercice.
- Dans les deux versions, la contraction doit être maintenue pendant 10 secondes.
- Répétez 5 fois

RENFORCEMENT DES MUSCLES DU DOS



- Face à un mur, placez un rouleau (serviette roulée) devant votre sternum et appuyez vous au mur.
- Placez les bras à 90 degrés en flexion aux coudes avec les paumes de main vers vous.
- Gardez les abdominaux contractés et éviter de creuser le bas du dos.
- Lorsque vous avez la position de départ, montez légèrement les coudes vers le haut en gardant TOUJOURS le contact avec le mur.
- Lorsque vous avez atteint un niveau où les coudes commencent à décoller du mur ou si vos épaules commencent à monter vers les oreilles, restez à cet endroit en gardant une attention pour contracter les muscles du dos qui vous aideront à rester dans cette position.
- Tenez la position 10 secondes et répétez 5 fois.



- Couchez vous sur le ventre avec la tête au repos et le regard vers le sol.
- Ouvrez les bras en T avec les pouces vers le haut.
- Gardez les abdominaux contractés pour éviter de creuser le bas du dos.
- Soulevez les mains du sol en contractant la partie du dos entre les omoplates.
- Tenez la position 10 secondes et répétez 5 fois.

Répétez les exercices à tous les jours et variez au besoin.

5411 Boul Guillaume Couture, Lévis, G6V 4Z3
chironadeau@videotron.ca
418-835-6064

Clinique Chiropratique Nadeau