PROGRAMME POUR DOS ROND ET TRAVAILLEUR ASSIS

ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

L'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à votre santé, à votre bien-être et à votre qualité de vie. Améliorez votre santé en intégrant l'activité physique à un mode de vie sain en étant actif au moins 2h30 par semaine en mettant l'accent sur une activité aérobique d'intensité modérée à élevée (séances de 10 min ou plus chacune).

ROUTINE AU TRAVAIL

BONNE CHAISE DE BUREAU

POSTURES DE SOMMEIL

ÉTIREMENT DES PECTORAUX





«HAUT LES MAINS»





ÉTIREMENT DESSUS DE L'OMOPLATE



1. Croisez le bras dans le dos
2. Inclinez la tête dans le direction opposée en diagonale en vous aidant avec la main
3. Tenez la position 30 secondes
4. Répétez de l'autre côté.

BRUEGGER



1. Tournez les pouces et les paumes vers le haut
2. Tournez les épaules vers l'extérieur
3. Tirez les bras derrière vous
4. Poussez le sternum vers l'avant
5. Tirez le sommet de la tête vers le haut
6. Rentrez le menton vers l'arrière

Gardez la contraction 3 secondes et répétez 10 fois.



RÉTRACTION DU MENTON

En position assise ou à genoux, mettez la bande élastique derrière votre tête. Gardez le menton rentré vers l'arrière et imaginez un fil qui tire vers le haut au-dessus de votre tête. Exercez une résistance contre l'élastique en dirigeant votre tête vers l'arrière. Gardez la contraction 3 secondes et relâchez.

Répétez 12 fois



EXTENSION CERVICALE SUR LE VENTRE

Sur le ventre, soulevez la tête et le haut du dos vers le haut en vous assurant de garder le menton rentré et les yeux vers le plancher. Gardez la contraction 3 secondes et répétez 12 fois. Attention à ne pas creuser le bas du dos.



CONTRACTION DU COU SUR LE DOS

Couché sur le dos, mettez une serviette enroulée sous votre cou. Avec le menton rentré, poussez contre la serviette comme pour aller l'écraser. Gardez la contraction 3 secondes et répétez 12 fois. Attention à garder le bas du dos bien à plat au sol.



EXTENSION DORSALE SUR ROULEAU

Avec un rouleau ou une serviette de plage enroulée, alignez celle-ci avec votre colonne vertébrale et couchez-vous dessus. Si le rouleau est trop gros, mettez un coussin sous la tête. Ouvrez les bras les paumes vers le haut et respirez profondément par la bouche. Restez dans cette position 30 à 60 secondes et assurez-vous d'être confortable et détendu.

Pour toute question concernant ces exercices, n'hésitez pas à m'en parler à votre prochaine visite ou à communiquer avec moi.

Je vous invite à être attentif à votre corps lors de l'exécution de ces exercices. Si une douleur survient ou que celle que vous avez augmente en les pratiquant, cessez de les faire et faites-en mention lors de votre prochaine visite.

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

Clinique Chiropratique Nadeau