

Hypercyphose



Outil proprioception : sangle claviculaire

Étirement des muscles	Tonification des muscles
Grand pectoral	Érecteur du rachis
Dentelé antérieur	Masse commune
Grand dorsal	Rhomboides
Petit pectoral	Trapèzes
Abdominaux	



HYPERCYPHOSE

Arrondir le dos
Tiré du livre Les exercices qui vous soignent Tome 2 [PAGE 44]



PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<p>A</p> <p>ÉTIREMENT Étirament actif de la région antérieure du thorax au sol</p> 	<p>A</p> <p>PROPRIOCEPTION Exercice d'autograndissement en position assise au mur</p> 	<p>A</p> <p>TONIFICATION Maintien statique en antépulsion au sol</p> 
<p>B</p> <p>ÉTIREMENT Étirament actif de la région antérieure du thorax sur ballon</p> 	<p>B</p> <p>PROPRIOCEPTION Exercice d'autograndissement au mur avec ballon</p> 	<p>B</p> <p>TONIFICATION Poutre composite en position assise sur ballon au mur</p> 
<p>C</p> <p>ÉTIREMENT Étirament de la région antérieure du thorax coudées au sol</p> 	<p>C</p> <p>PROPRIOCEPTION Inversion des courbures rachidiennes</p> 	<p>C</p> <p>TONIFICATION Poutre composite en position assise sur chaise</p> 