Exercice 1 (Étirement des pectoraux)

- Placez-vous face à un coin de mur, les coudes à 90 degrés (image 1)
- Laissez-vous tranquillement tomber vers l'avant (image 2)
- Vous devriez ressentir un léger étirement de vos muscles pectoraux
- Tenez cette position durant environ 30 secondes
- Prenez une pause d'une minute
- Recommencez cette manœuvre pour un autre 30 secondes
- Vous pouvez faire cet étirement 2 fois par jour

Exercice 2 (Pushups au mur)

- Placez-vous à une distance d'un bras face au mur (image 1)
- Avancez-vous tranquillement vers le mur comme si vous faisiez un pushup au sol (image 2)
- Tenez la position finale durant 2 secondes
- Poussez contre le mur afin de retourner à votre position de départ
- Effectuez 3 séries de 10 répétitions en prenant une pause entre chaque série
- Vous pouvez faire cet exercice 2 à 3 fois par jour

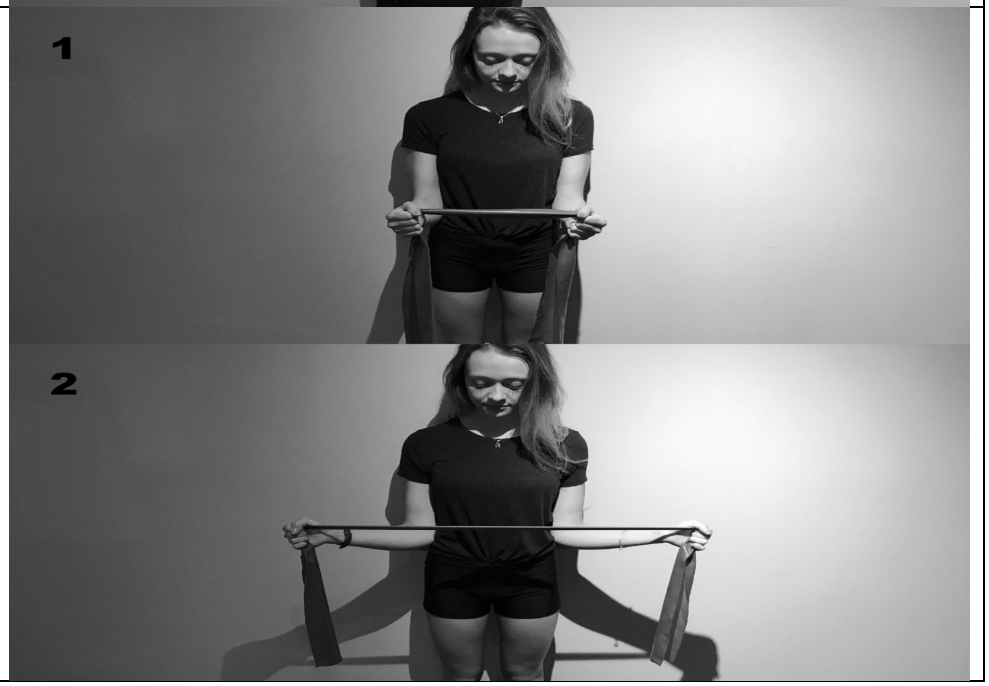
Copyright © 2018 Clinique Chiropratique Michael Desbiens Inc. / www.chiroste-foy.com / info@chiroste-foy.com / 418-652-1234

Exercice 3 (Glissement scapulaire au mur)

- Assoyez-vous au sol, le dos bien accoté au mur avec les bras levés à 90 degrés (image 1)
- Faites glisser vos bras vers le haut jusqu'à atteindre une hauteur maximale (image 2)
- Vos bras ne devraient jamais décoller du mur lors de la montée
- Dès que vous sentez un inconfort, arrêtez et tenez cette position pendant 2 secondes puis redescendez à la position initiale
- Faites un total de 10 répétitions (vous pouvez prendre des pauses)
- L'exercice peut être fait 2 fois par jour

Exercice 4 (Renf. rotateurs externes des épaules)

- Avec un élastique dans les mains, collez les bras le long de votre corps avec les coudes à 90 degrés (image 1)
- Sans décoller les coudes du corps, forcez pour tourner vos bras vers l'extérieur (image 2)
- Tenez cette position durant 2 secondes puis retournez lentement vers la position initiale
- Faites 2 à 3 séries de 10 répétitions en prenant une pause entre chaque série
- Vous pouvez répéter cet exercice 2 fois par jour

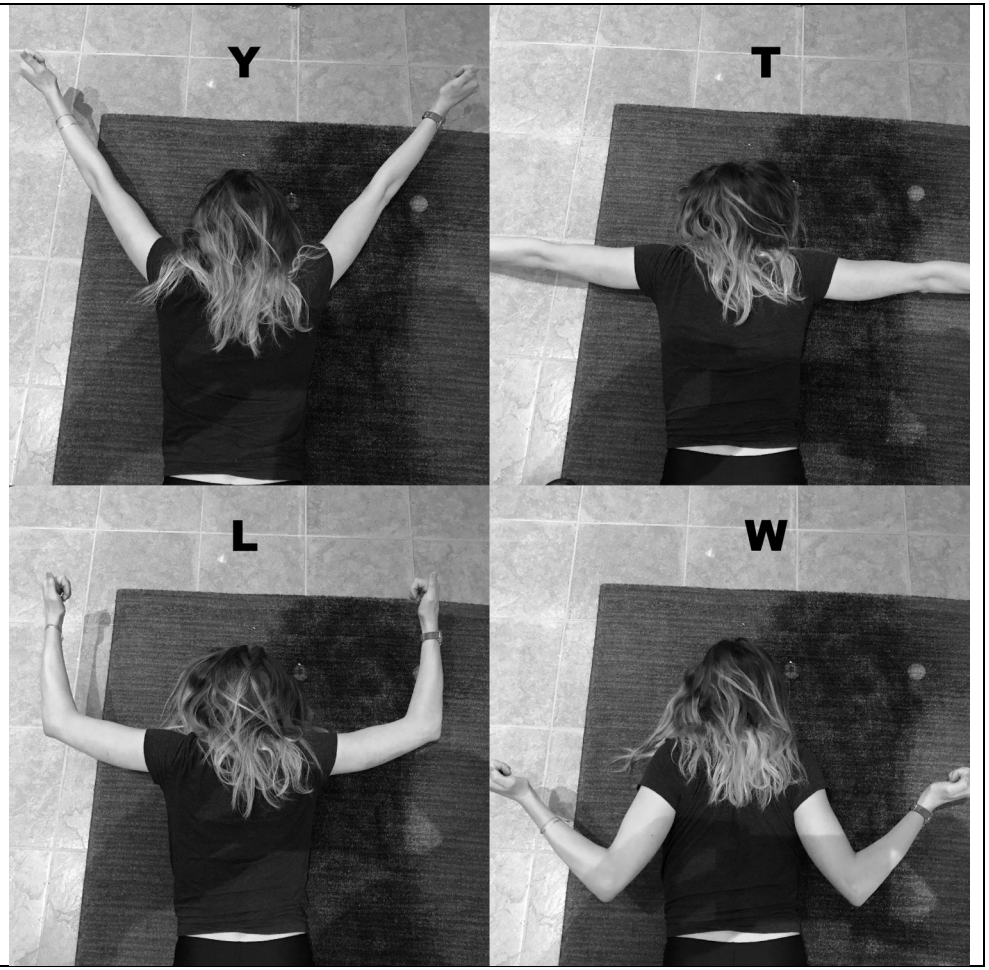


Copyright © 2018 Clinique Chiropratique Michael Desbiens Inc. / www.chiroste-foy.com / info@chiroste-foy.com / 418-652-1234

Exercice 5 (Le YTLW)

Cet exercice correspond à 4 manœuvres à faire avec les bras ayant pour but de renforcer les muscles stabilisateurs de votre dos.

- Couchez-vous à plat ventre au sol
- Chacune des manœuvres illustrées ci-bas devra être tenue durant 2 secondes avant de passer à la suivante
- Vous devrez vous assurer que vos bras sont décollés du sol et d'avoir les pouces qui pointent vers le plafond lors de chaque position
- Lors de la manœuvre du « W », vous devriez sentir que vos omoplates collent ensemble dans votre dos
- Effectuez 2 à 3 séries de 10 répétitions en vous octroyant une pause entre chaque série
- Cette série d'exercice peut être faite 2 fois par jour



Copyright © 2018 Clinique Chiropratique Michael Desbiens Inc. / www.chiroste-foy.com / info@chiroste-foy.com / 418-652-1234