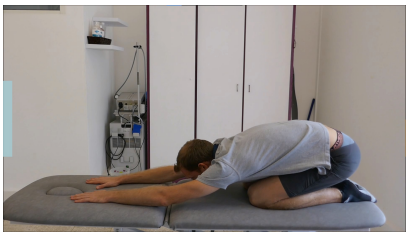
Export des exercices Mobilité du rachis, niveau 3

Étirement de la prière



À quatre pattes, asseyez-vous sur vos talons, allongez les bras loin devant, rentrez le menton et grandissez-vous. Pour étirer plus particulièrement un côté inclinez le corps du côté opposé en amenant les deux bras sur un côté. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez croiser le bras du côté étiré sous l'autre bras.

Étirement de la prière avec les bras fléchis

À quatre pattes, asseyez-vous sur vos talons, appuyez vous sur vos avant-bras avec les coudes fléchis, rentrez le menton et grandissez-vous. Pour étirer plus particulièrement un côté inclinez le corps du côté opposé.

Étirement du grand dorsal debout

Debout, levez le bras au zénith et penchez-vous du côté opposé pour étirer le dos du côté du bras en l’air.

Étirement des fléchisseurs du rachis au swiss ball

Allongez-vous sur le dos sur le swiss ball, équilibrez-vous en écartant les appuis des pieds au sol et étirez les cervicales, la cage thoracique et les abdominaux.

Copyright 2025

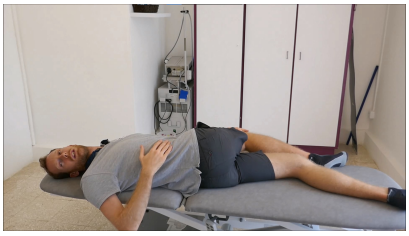
Étirement des inclinateurs du rachis au swiss ball

Allongez-vous sur le côté opposé à étirer sur le swiss ball, équilibrez-vous en écartant les appuis des pieds au sol et étirez le côté du dos qui est vers le ciel.

Étirement des rotateurs du rachis au swiss ball

Allongez-vous sur le côté opposé à étirer sur le swiss ball, équilibrez-vous en écartant les appuis des pieds au sol, ouvrez le côté du dos qui est au-dessus puis allez chercher avec le bras du dessus vers l'avant ou vers l'arrière pour réaliser une rotation du buste.

Étirement des rotateurs du rachis couché sur le dos



Allongé sur le dos fléchissez une jambe et croisez la par dessus l'autre pour aller poser le genou au sol d'un coté et tournez la tête et le haut du tronc de l'autre coté pour réaliser une rotation du rachis.

Copyright 2025