

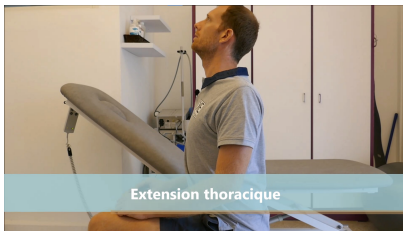
Export des exercices Mobilité des thoraciques, niveau 1

Flexion des thoraciques



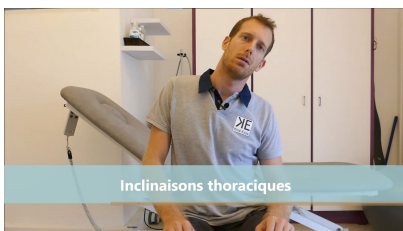
Assis sur une chaise, enrroulez le tronc étage par étage comme pour reculer le sternum et arrondir le haut du dos.

Extension des thoraciques



Assis sur une chaise, creusez le tronc comme pour bomber le torse ou faire avancer le sternum et creuser le haut du dos.

Inclinaisons des thoraciques



Assis sur une chaise penchez-vous d'un côté comme pour écarter le plus possible les côtes les unes des autres du côté opposé.

Rotations des thoraciques



Assis sur une chaise tournez-vous d'un côté ou de l'autre juste avec le haut du dos.