



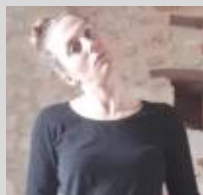
Mobilisation articulaire

CONSIGNES pour chaque exercice de mobilisation faites environ 8 à 12 répétitions de chaque côté. Vous pouvez reproduire cette série de mouvements deux fois. Cette séance peut être réalisée chaque jour. **Inspirez** en gonflant votre ventre et **soufflez** à l'effort en rentrant le nombril.

Pensez à vous hydrater. Essayez de vous mobiliser au maximum : limitez le temps passé en position assise ou couchée.



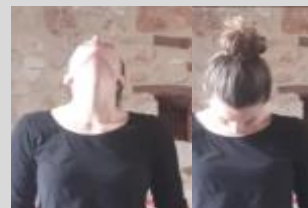
Position de base : Au bord de la chaise, dos droit, épaules basses, pieds posés au sol écartés de la largeur de votre bassin.



Inclinez la tête en alternant gauche et droite



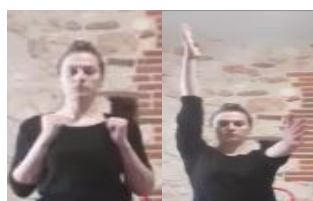
Tournez la tête en alternant gauche et droite



Baissez le regard en soufflant et inspirez en regardant le plafond



Montez les épaules vers les oreilles en inspirant et soufflez en les relâchant puis faire tourner 8 fois vos épaules vers l'avant et 8 fois vers l'arrière



Levez le bras droit au ciel et tendre le gauche devant vous et inversez.



Les bras le long du corps, inclinez le buste à gauche, inspirez en remontant et faites de même à droite.



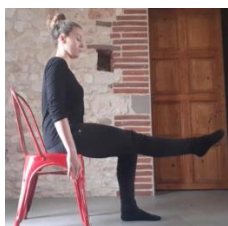
En soufflant, tournez vos épaules et votre buste vers la gauche, revenez au centre en inspirant et faites de même à droite.



Ecartez votre genou à gauche en soufflant sans bouger le reste du corps, ramenez-le et faites de même à droite.



Levez votre pied du sol, genou vers le buste en soufflant, ramenez le pied au sol et changez de pied.



Tendez votre jambe en soufflant, reposez le pied au sol et changez de pied.



Décollez les talons du sol. Dans un second temps, alternez talons/pointes



Rapprochez les pieds de la chaise, inclinez votre buste vers l'avant et poussez sur vos jambes, décoller les fesses et si possible levez-vous.