

Exercices à la maison à faire sur 1 expiration forte (attention faire seulement les exercices entourés par votre thérapeute): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



1 Étirement pectoraux



2 anté pulsion (serratus)



3 Tension du plexus



4 Inclinaisons, rotations cervicales



5 serrer les omoplates



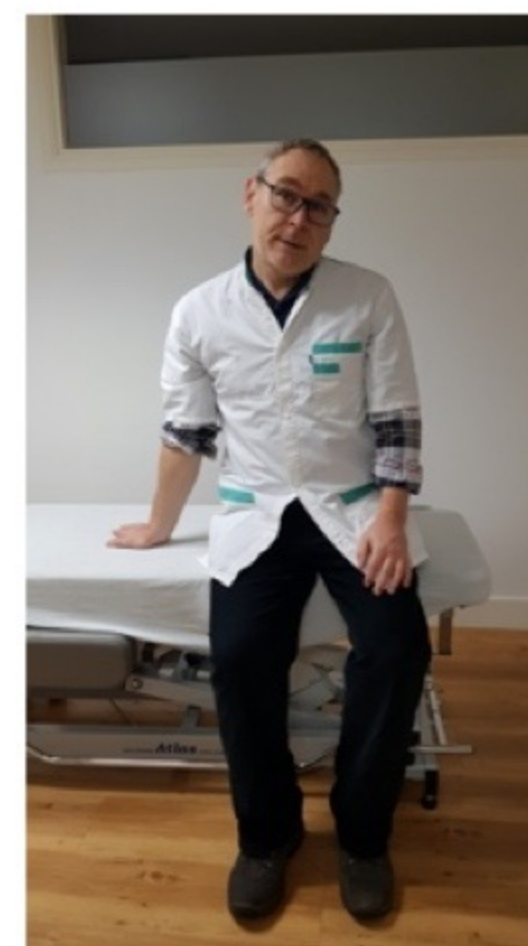
6 glissement du plexus



7 Monter les épaules



8 correction posturale



9 étirement des scalènes



10 renforcements des trapèzes supérieurs