



Exercices expliqués en vidéo pour accompagner vos patient(e)s

Cette version Test vous permet de visualiser la première vidéo A02.

Pour voir les autres vidéo, demandez votre accès professionnel gratuit !

[Guide d'utilisation](#) [Demande d'accès à toutes les vidéos](#)

EPAULE

- ▶ A02 - Etirement de la capsule postérieure de l'épaule
- ▶ A03 - Renforcement global de l'épaule
- ▶ A04 - Renforcement par pompes au mur
- ▶ B12 - Renforcement en protraction scapulaire
- ▶ B13 - Renforcement des rotateurs latéraux
- ▶ B14 - Renforcement des rotateurs latéraux en excentrique

BRAS

- ▶ A20 - Renforcement des triceps brachiaux

AVANT-BRAS

- ▶ A05 - Renforcement des muscles pronateurs et supinateurs de l'avant-bras
- ▶ B18 - Renforcement des extenseurs du poignet en excentrique

TRONC ANTERIEUR

- ▶ A01 - Etirement de la zone pectorale

RACHIS CERVICAL

- ▶ A06 - Mobilité cervicale en rotation avec serviette
- ▶ A21 - Renforcement des fléchisseurs profonds
- ▶ B16 - Etirement du SCOM

RACHIS THORACIQUE

- ▶ A09 - Renforcement du trapèze inférieur
- ▶ B17 - Renforcement des rhomboïdes

RACHIS LOMBAIRE

- ▶ A10 - Mobilité lombaire penché en avant
- ▶ A11 - Mobilité lombaire en extension du dos

RACHIS

- ▶ B01 - Mobilité rachidienne dans le plan sagittal
- ▶ B02 - Mobilité rachidienne en rotation
- ▶ B04 - Etirement du rachis thoraco-lombaire

ABDOMEN

- ▶ B05 - Renforcement des muscles abdominaux

MUSCLES MEMBRE INFÉRIEUR

- ▶ A07 - Renforcement exercice de la chaise
- ▶ A12 - Renforcement en squat

BASSIN

- ▶ A19 - Mobilité du bassin en position assise
- ▶ B03 - Mobilité en anté-rétroversion du bassin

HANCHE

- ▶ B10 - Etirement du psoas-iliaque
- ▶ B11 - Mobilité de la hanche 90-90

FESSE

- ▶ B07 - Renforcement en pont fessier
- ▶ B08 - Etirement du piriforme

CUISSE

- ▶ A13 - Renforcement en fente avant
- ▶ A16 - Renforcement du quadriceps
- ▶ B06 - Renforcement des muscles adducteurs

JAMBE

- ▶ A08 - Etirement du triceps sural
- ▶ A14 - Etirements des fléchisseurs du pied
- ▶ A15 - Renforcement du triceps sural

PIED

- ▶ A17 - Renforcement de l'arche plantaire

NERF

- ▶ A18 - Mobilisation neurale du nerf sciatique
- ▶ B09 - Mobilisation du nerf fémoral
- ▶ B15 - Mobilisation du nerf médian