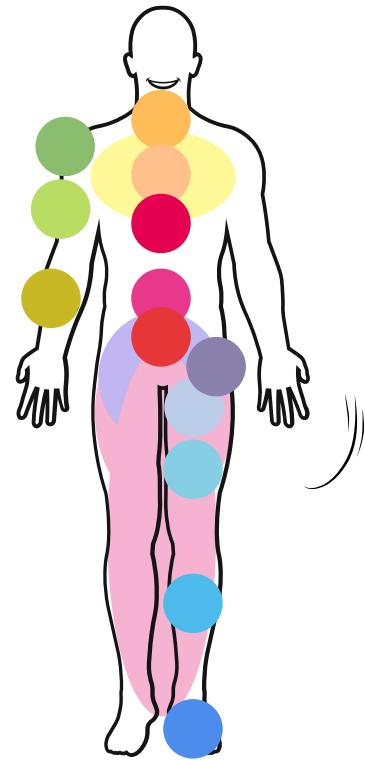


LA PETITE KINÉTHÈQUE LCD

Version **TEST**



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 vidéos, 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 rétроверsion 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