



## Programme d'entretien physique

### Séances à faire à la maison



#### Exercice de mobilité articulaire du tronc

- Squat : 6 répétitions (avec élastique ou balais)
- Rotation thoracique horizontale : 5 répétitions par côté
- Rotation thoracique verticale : 5 répétitions par côté
- Rotation thoracique main sur tempe : 6 répétitions par côté
- Dos rond/dos creux : 6 répétitions
- Mobilité vertébrale : 6 répétitions

Effectuer 4 séries de chaque exercice avec une respiration profonde, tout en veillant à produire doucement le mouvement

<https://www.villeurbanneha.fr>