

MOBILISATIONS DE LA COLONNE VERTEBRALE

Sport Santé
UNIL + EPFL

5-10x

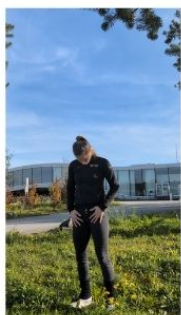
ancrage au sol

auto-agrandissement

relâchement des
épaules

respiration

Nuque : flexion-extension



**Colonne vertébrale :
Extension - flexion**



**Épaules (+ buste) :
rotations avant-arrière**



**Colonne vertébrale :
rotations (twists)**



**Colonne vertébrale :
inclinaisons latérales**



Saisir chaque occasion
d'ajouter du mouvement au quotidien