

5 exercices pour l'hypercyphose

Exercices d'ouverture thoracique, de renforcement du dos et de correction posturale pour réduire le dos rond.

5

EXERCICES

~15

MIN / SÉANCE

2×

PAR JOUR

6-8

SEMAINES

*** 01 · OUVERTURE · THORAX**

Extension thoracique sur un rouleau

Allongé sur le dos, **placez un rouleau en mousse sous les omoplates**, perpendiculairement à la colonne. Laissez la tête et le bassin tomber vers le sol, ouvrez les bras en croix.

1 min par niveau · 2× par jour**↔ 02 · ÉTIREMENT · PECTORAUX**

Ouverture pectorale contre le mur

Debout face à un angle de mur. **Placez les deux avant-bras à 90° contre le mur** et penchez-vous vers l'avant jusqu'à l'étirement à l'avant des épaules.

30 s · 3 répétitions · 2× par jour**▲ 03 · RENFORCEMENT · MUSCLES DU DOS**

Rétraction des omoplates avec élastique

Assis ou debout, tenant un élastique devant vous. **Tirez l'élastique en serrant les omoplates vers la colonne**, coudes fléchis à 90°. Renforce les rhomboïdes.

15 répétitions · 3 séries · 2× par jour**▲ 04 · RENFORCEMENT · EXTENSEURS**

Superman allongé sur le ventre

Allongé sur le ventre, bras tendus. **Levez simultanément le bras droit et la jambe gauche**, maintenez 3 secondes, alternez. Renforce les extenseurs du rachis.

3 s maintenu · 10 rép. · 3 séries*** 05 · CORRECTION POSTURALE**

Posture en croix contre le mur

Dos au mur, **bras en croix coudes à 90°**. Faites glisser lentement les bras vers le haut sans décoller les poignets. Bas du dos collé. Ouvre la cage thoracique.

10 montées lentes · 3 séries · 2×**✓ CE QU'IL FAUT RETENIR**

Les clés de la correction

- Écran à **hauteur des yeux**, jamais trop bas
- Étirez les **pectoraux** autant que vous renforcez le dos
- Évitez les **sièges mous**
- Nager le **dos crawlé** est très recommandé
- Pause toutes les **45 min** sur écran

i Conseil ostéopathique : l'hypercyphose entraîne des tensions cervicales et des difficultés respiratoires. L'ostéopathe mobilise les vertèbres dorsales bloquées, libère les côtes et rééquilibre les tensions.

⚠ Attention : en cas de douleurs dorsales intenses ou d'essoufflement à l'effort, consultez votre médecin avant de commencer.

MG**Marine GUTFREUND**
OSTÉOPATHE D.O.

☎ 07 56 81 16 60

✉ osteo-gm@hotmail.com

🌐 www.osteo-gm.fr