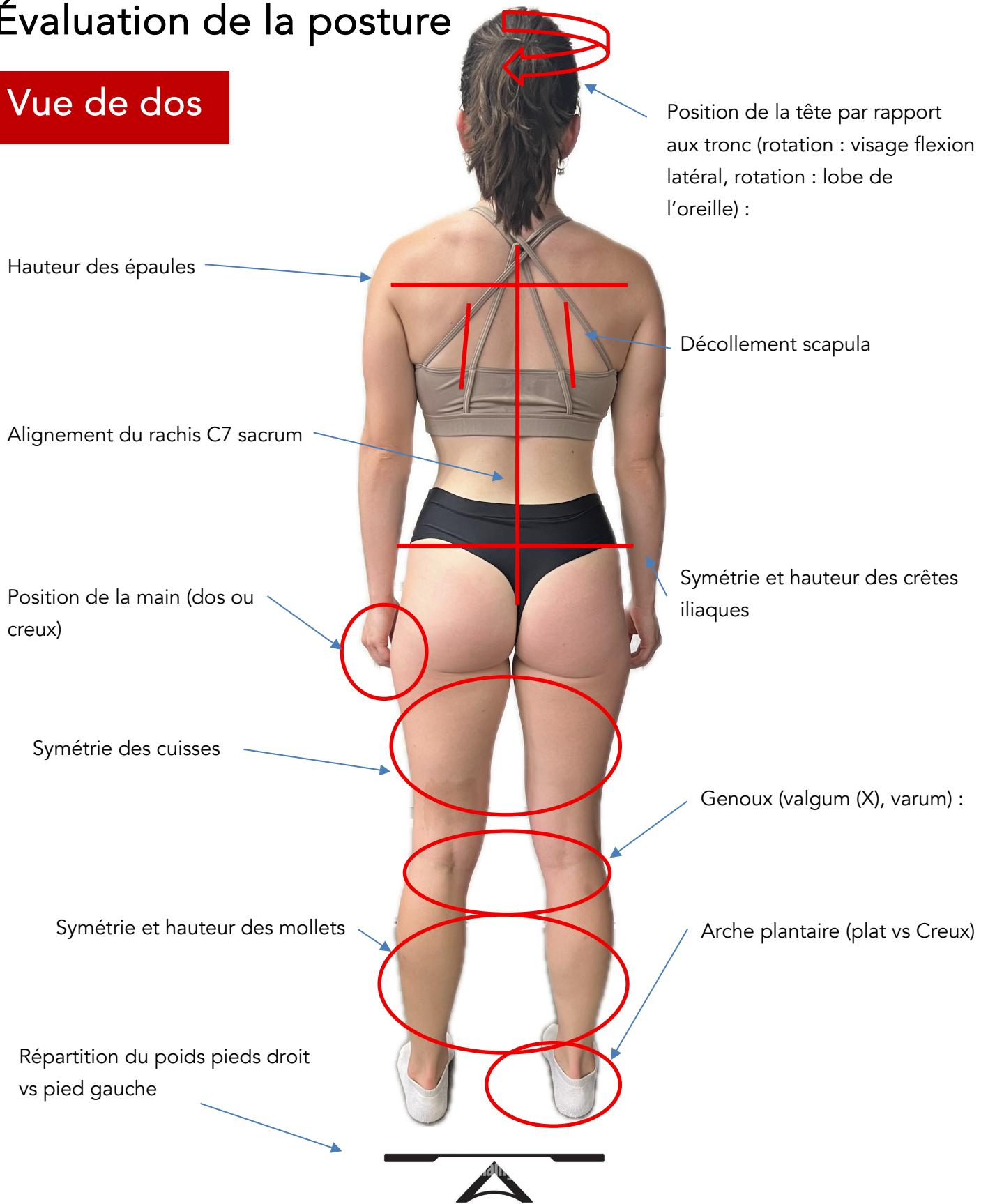


NOM prénom :

Date :

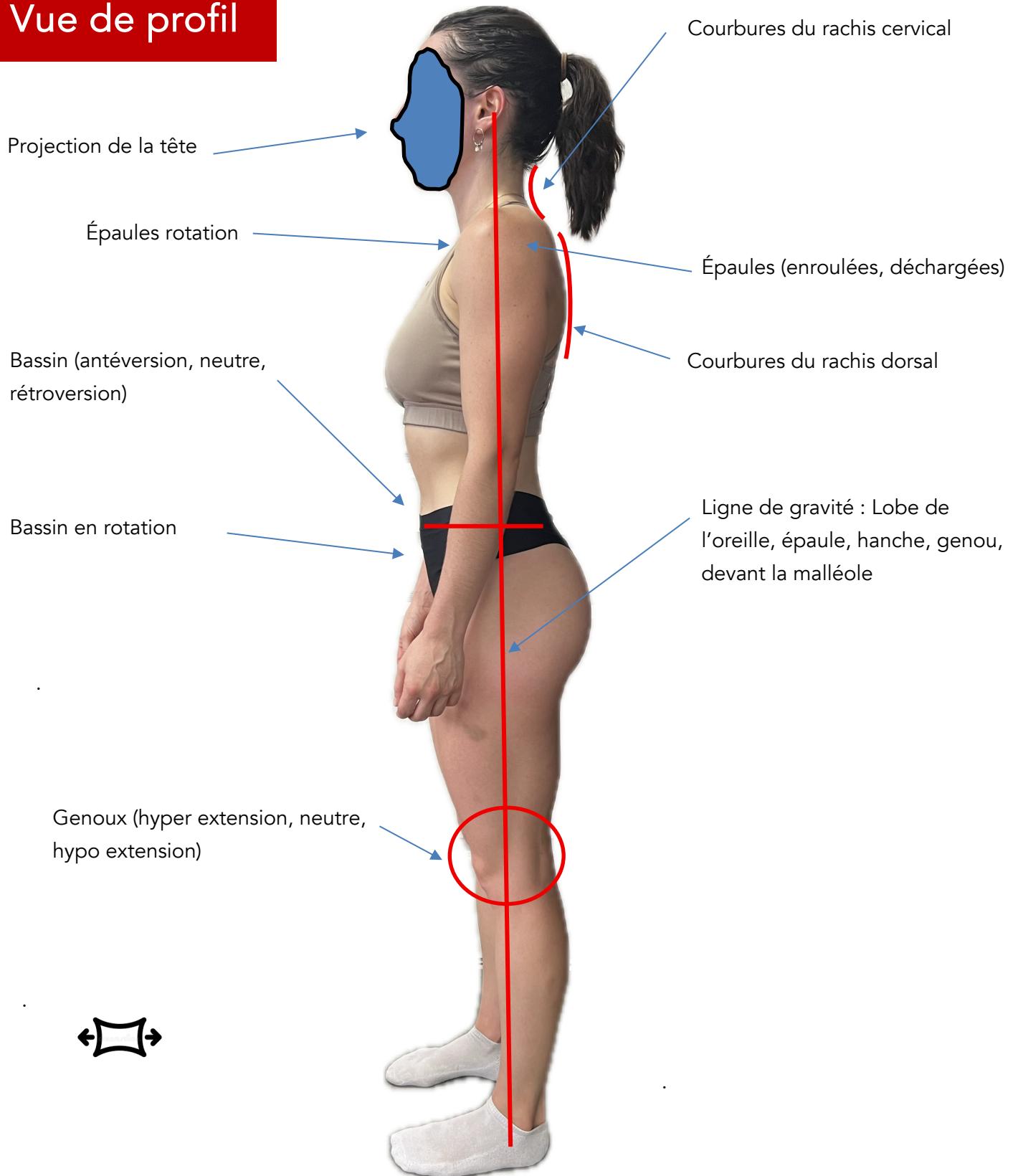
Évaluation de la posture

Vue de dos



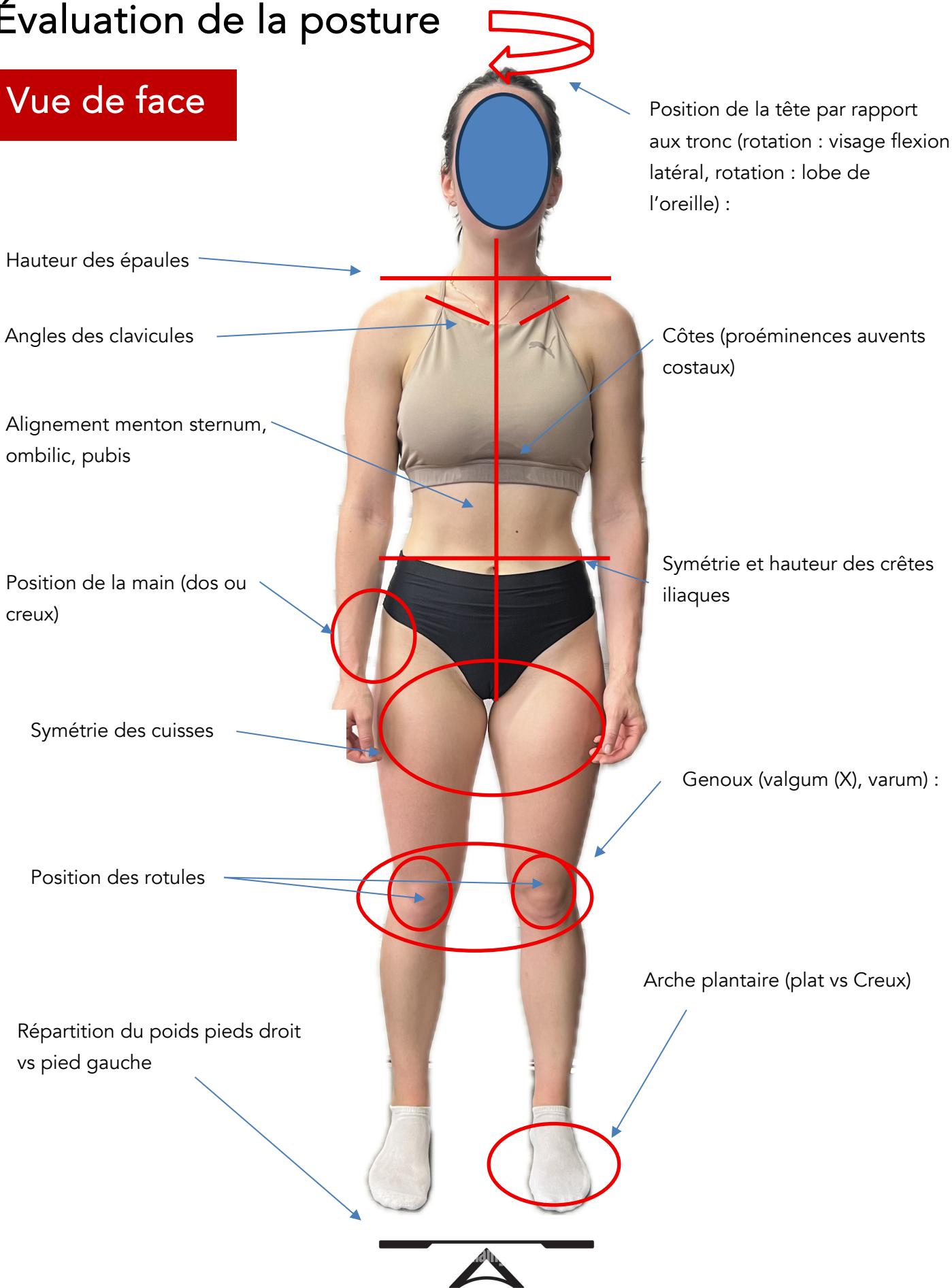
Évaluation de la posture

Vue de profil



Évaluation de la posture

Vue de face



Analyse et protocole de routine

Problèmes posturaux identifiés	Chaînes non-compliantes (raccourcies/raides)	Chaînes à renforcer (faibles/inhibées)	Exercices (renforcement / étirement)	Paramètres effort
EXEMPLE				
Épaules enroulées / scapula pro tractées	Pectoraux (grand/petit), deltoïde ant., chaîne antérosupérieure	Rhomboïdes, trapèze moyen/inf., coiffe ER, dentelé ant.	Row (prone/sangle), face-pull, external rotations, push-up plus, étirements pectoraux	3x 12 RPE 6 R :3'