

Journal thérapeutique

Journal quotidien d'activité et d'exercice							
Semaine : _____							
	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Activité : _____ Date : _____							
1. Respiration diaphragmatique							
2. Rotation du tronc							
3. Coudes vers l'arrière							
4. Étirement des bras vers le plafond							
5. Rotation des bras							
6. Renforcement des cuisses							
7. Haussement des épaules							
8. Rotation des épaules							
9. Élévation orteils-talons							