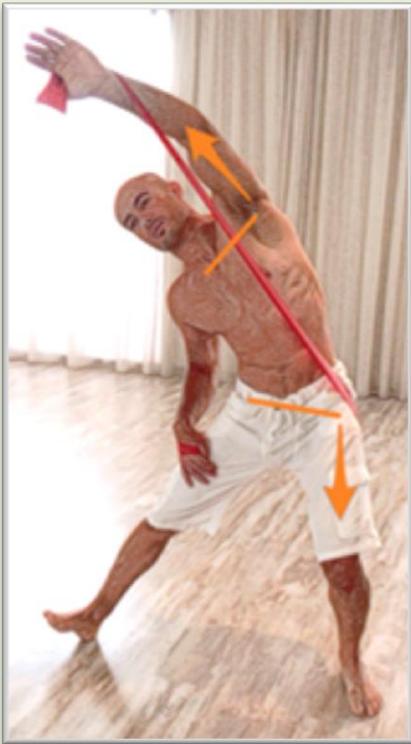


# Les 3 clés santé de votre dos

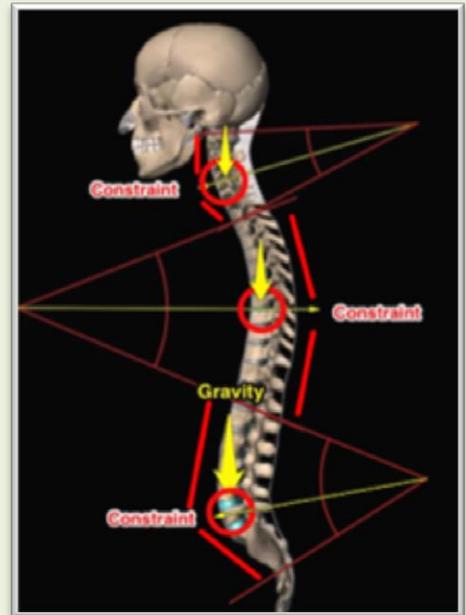
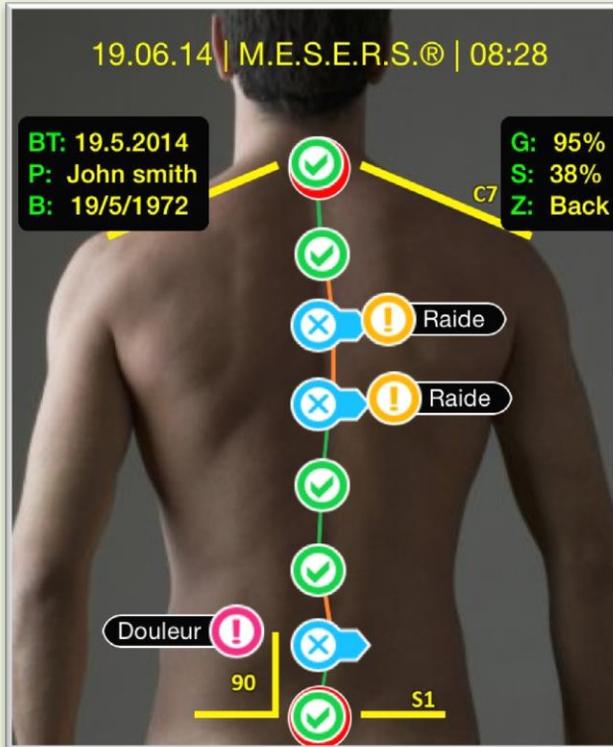


Méthode M.E.S.E.R.S.®



*Chauffe - Etire- Stabilise*

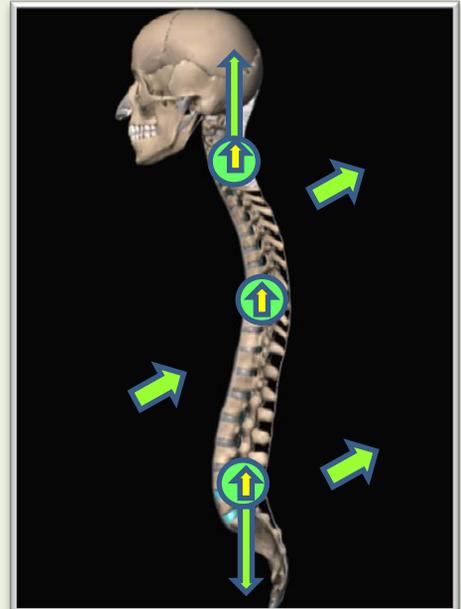
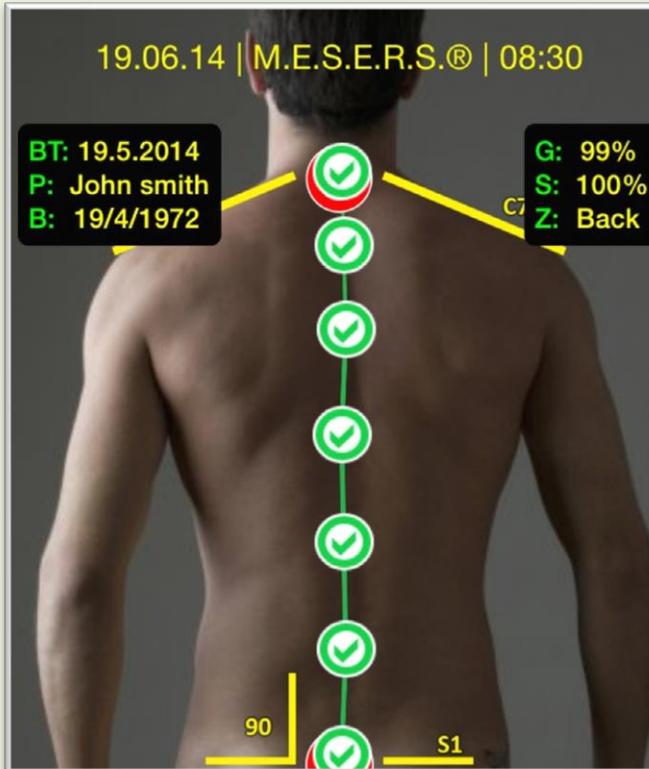
# Zones de contraintes du dos



Alignement incorrect  
(voir module Tests)

La colonne vertébrale est soumise aux **contraintes de la verticalité**, de la **position assise prolongée** et/ou aux **ports de charges physiques et/ou émotionnelles**. La zone dorsale s'enraidi le plus avec le temps.

# Zones soulagées par les 3 clés



Alignement correct  
(voir module Tests)

Le dos va être **chauffé, étiré et stabilisé** par les exercices des 3 clés et retrouver en peu de temps une mobilité indolore.

# Les trois clés de la méthode



M.E.S.E.R.S.®

Mobilise  
Equilibre



Chauffe

Soulage  
Etire



Etire

Réajuste  
Stabilise



Stabilise

Pour tous ceux qui recherchent un moyen efficace,  
rapide et agréable pour soulager leur dos et  
maintenir les acquis.

3 exercices  
3 fois par jour, 30 secondes chacun!



- N°1: **Side Work**  
*travail musculaire; expiration «active».*
- N°2: **Side Stretch**  
*étirement des disques; expiration en soupir.*
- N°3: **Roller Fix**  
*Stabilisation des articulations; respiration normale.*

Après séance et enseignement auprès d'un thérapeute agréé MESERS, à vous d'en adapter le dosage, la position (hauteur poulie et rouleau) et l'intensité selon votre ressenti et les conseils de votre thérapeute.

Les trois exercices doivent être effectués correctement tous les jours, matin, midi et soir: dans l'ordre (chauffer, étirer et stabiliser), sans douleur, sans forcer et sans blocage respiratoire.

A faire les yeux fermés pour un meilleur auto-contrôle. Ils favorisent également la préparation aux thérapies manuelles et permettent l'amélioration des résultats.

Visualisez les exercices sur l'App Spine & Tests



Terrain



d'action

Side Work

**ENERGIE**  
Mouvement

**FONCTION**  
Souplesse

**STRUCTURE**  
Équilibre

Side Stretch

Roller Fix

3 exercices clés

# Les 3 clés santé

## Sans kit et avec le kit MESERS



Il convient d'utiliser le Kit MESERS pour la pratique des exercices santé.  
Le Kit démultiplie l'efficacité tout en améliorant la précision des exercices.



Sans kit MESERS  
(sans couple de force)

Quand vous ne l'avez pas avec vous (vacances, travail)  
pratiquez les exercices 3 x plus souvent

3 exercices (sans kit)  
9 fois par jour, 30 secondes chacun!



Avec Kit MESERS  
(avec couple de force)

Quand vous vous levez le matin.  
Quand vous avez votre kit au travail le midi.  
Quand vous finissez votre journée.

3 exercices  
3 fois par jour, 30 secondes chacun !



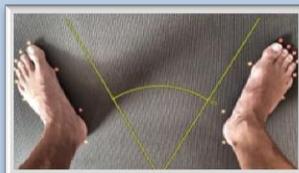
30 secondes, allongements actifs gauche et droite

**Position de départ:** face au mur, corps vertical, bras tendus. Montez le rouleau à 20 cm en dessus des épaules. Pieds écartés d'un mètre.

rouleau

**Exercice:**

Position des pieds «en canard»:



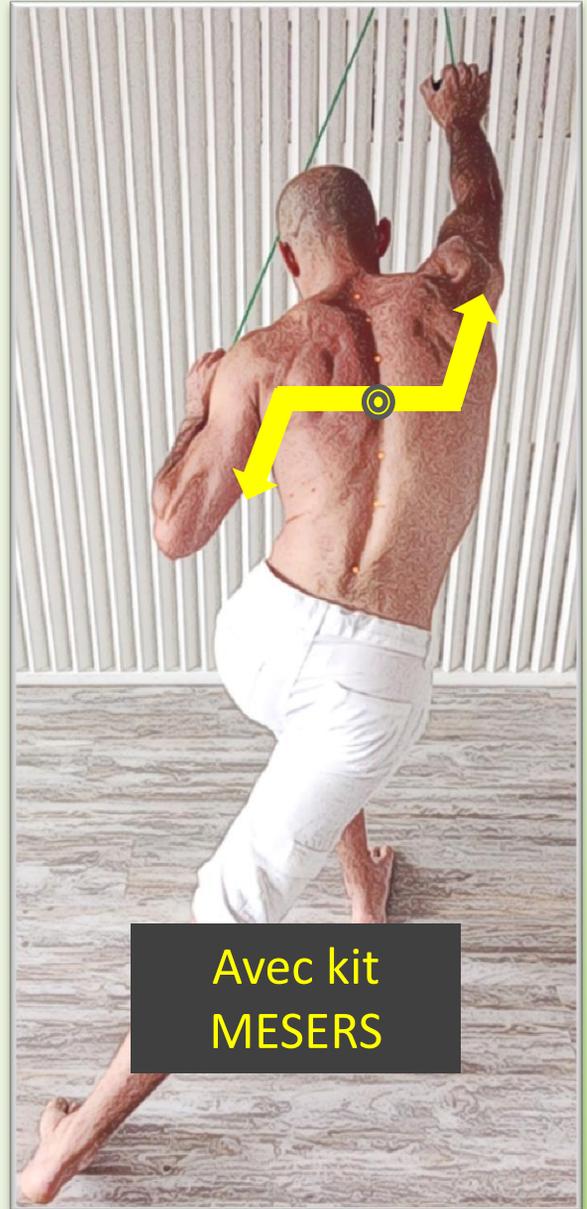
Déplacez le thorax (1) latéralement en pivotant le rouleau, parallèle au mur, avant-pied opposé soulevé. Descendez le bassin (2) en fléchissant le genou du côté du déplacement. Allongez le bras (3) du côté du déplacement sans forcer.



**Position de fin:** retour à la position de départ.

Expirez en rentrant le ventre pendant le mouvement (faites sortir vos tensions émotionnelles) pendant 4 secondes, retour au milieu en 1 seconde en inspiration. Idem de l'autre côté. Primordial pour échauffer les muscles profonds du rachis. Peut se faire assis sur une chaise si problème de jambes.

A faire 6 x en alternant gauche et droite



30 secondes, étirements passifs gauche et droite

Soulage et Etire

M.E.S.E.R.S.

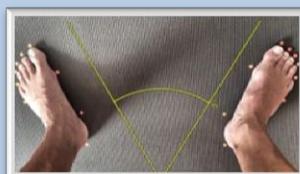
**Position de départ:**

Bras et corde dans le même plan, mise en tension de la zone du dos à travailler en reculant les fesses de 20 cm. Pieds écartés d'un mètre.

poulie

**Exercice:**

Position des pieds «en canard »:



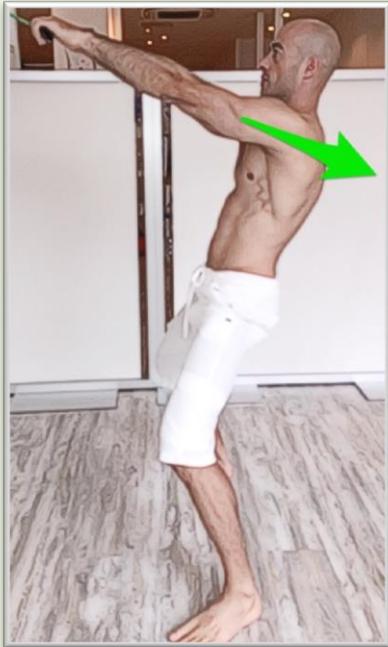
Déplacez le thorax latéralement (1), parallèle au mur, avant-pied opposé soulevé. Pliez le bras opposé (2) au déplacement sans forcer (tension légère sur la poulie). Descendez le bassin (3) en fléchissant le genou.

**Position de fin:** retour à la position verticale.

Expirez sur 4 secondes en soupir, retour au milieu en 1 seconde pendant le mouvement, puis changement de côté. Primordial pour décompresser les disques intervertébraux du rachis.

Peut se faire assis sur une chaise si problème de jambes.

A faire 6 x en alternant gauche et droite



Haut du dos



milieu du dos



bas du dos



Trois hauteurs de travail pouvant être réalisés pour Side Work et Side Stretch



Mobilisation des articulations du dos

Réajuste et Stabilise

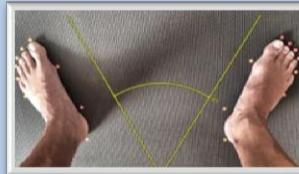
M.E.S.E.R.S.

**Position de départ:** pieds à 20 cm du mur écartés d'un mètre en «canard». Rouleau entre le sacrum et le mur.

rouleau

### Exercice:

Position des pieds  
« en canard »:



Appuyez le rouleau au niveau des fesses, genoux fléchis, dos droit. Déplacez le rouleau de haut en bas tous les 3 cm en pliant les genoux = stabilisation des appuis du dos.

Effectuez de petits mouvements en huit (style double hélice) de bas en haut, de gauche à droite et d'avant en arrière.



**Position de fin:** retour à la position verticale en vous repoussant du mur avec les mains.

Il vous est aussi possible de bouger les bras ou les jambes tout en gardant l'appui du rouleau fixe.

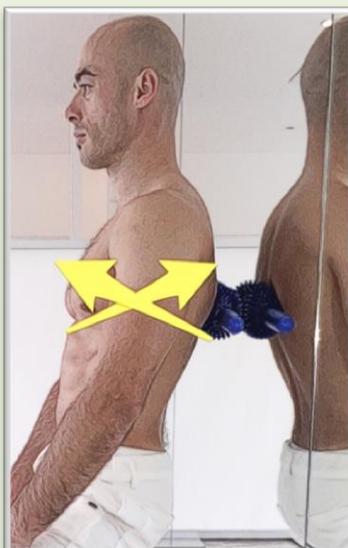
3 fois sur 10 déplacements, du sacrum jusqu'au crâne

lombaires



Mouvements  
haut-bas

dorsales



Mouvements  
latéraux

cervicales



Mouvements  
de rotations

30 secondes de modelages de bas en haut du dos par  
mobilisations du rouleau sur les vertèbres



Niveau facile  
Assis avec moins d'amplitude  
dans les bras et le dos

Niveau moyen  
Assis avec de bonnes amplitudes  
dans les bras et le dos

Niveau avancé  
Assis avec plus d'amplitudes  
dans les bras et le dos

3 niveaux possibles avec ou sans kit  
Laissez votre thérapeute Mesers vous conseiller



Assis, rouleau contre mur ou à plat sur une table



Assis, poulie fixée en haut ou descendue plus bas

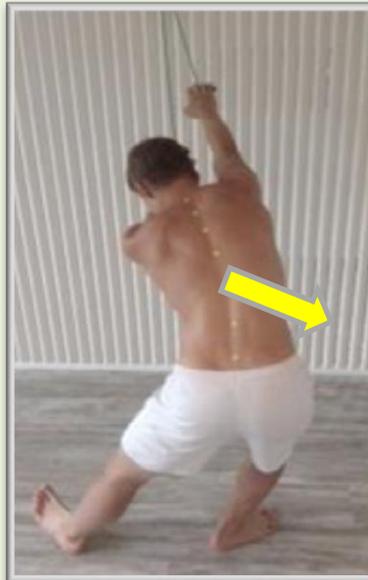


Assis plus ou moins haut, rouleau contre le mur

Le niveau facile devra être adapté en fonction des possibilités de non douleur et de mobilité restreinte



Debout le  
rouleau  
contre le mur



Debout la  
poulie en  
hauteur



Debout le  
rouleau contre  
le mur

Le **niveau moyen** est adapté pour tous ceux qui n'ont pas de problèmes de jambes ou d'épaules



Elastique pour  
augmenter  
le travail  
musculaire



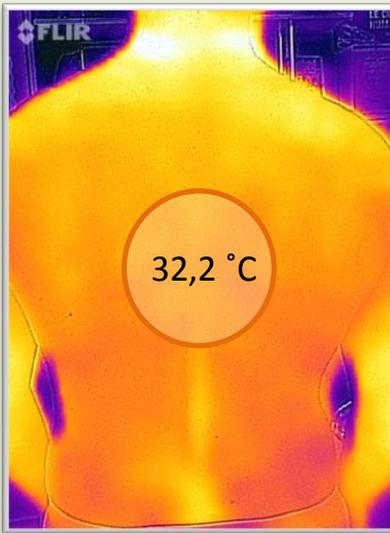
Jambe  
omolatérale  
tendue pour  
allongement



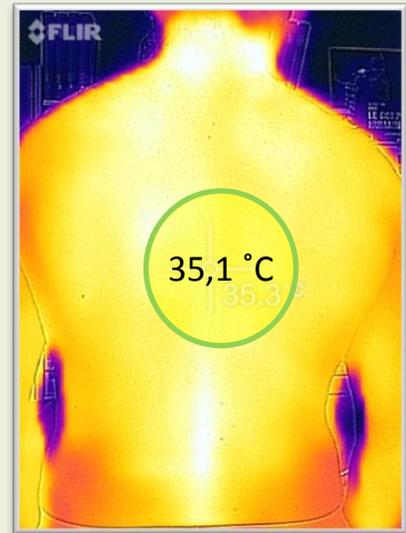
Pieds plus loin  
pour  
augmenter  
l'appui

Le niveau **difficile** devra être adapté en fonction des capacités acquises lors de l'entraînement

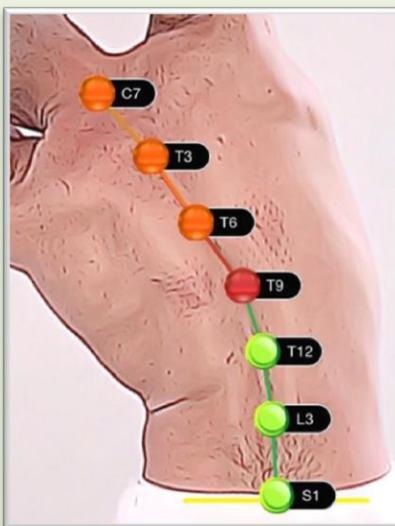
Température (TT) face postérieure du corps  
Avant et Après la méthode



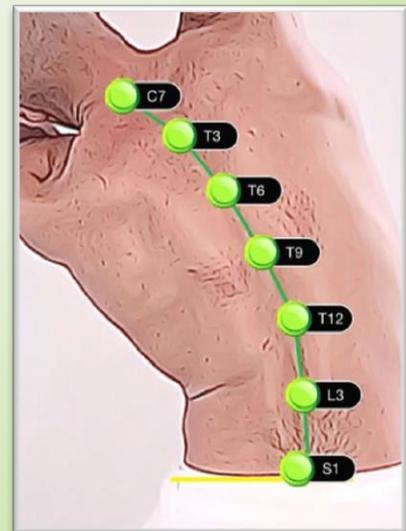
Réf: 225785



Mobilité en inclinaison latérale (SBT)  
Avant et Après la méthode



Réf: 169169



Chauffe  
Etire  
Stabilise

Apprentissage préalable requis  
auprès d'un thérapeute Mesers

3 exercices clés  
Matin, midi et soir  
3 x 30 secondes

## 1) Rouleau



## 2) Poulie



## 3) Elastique



- 1 et 2 permettent l'exercice **Side Work** assis ou debout.
- 1 et 2 permettent l'exercice **Side Stretch** assis ou debout
- 1 permet l'exercice **Roller Fix** qui favorise le réajustement des articulations du dos.
- 1, 2 et 3 permettent par leur action de couple de force de **mobiliser le dos dans différents axes**.
- 1,2 et 3 permettent les **exercices 5 for fit**
- 3 permet l'exercice de **Side Work** (niveau difficile)

Kit disponible sur [www.mesers.ch](http://www.mesers.ch)