



# Le Joug de Ph. Pernot

Sur une adaptation du pencil test et du joug du Dr Hoel :  
Toutes les combinaisons sont possibles **sur les conseils de votre kiné**



Réglette sous P1 du 2 et 5



Fléchisseurs profonds 2 et 5



Extenseurs 3 et 4



Réglette sur P1 du 2 et 5



Fléchisseurs profonds 3 et 4



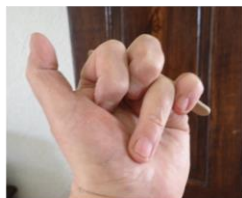
Extenseurs 2 et 3



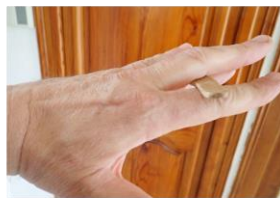
Fléchisseurs profonds 2, 3 et 5



Extenseurs 4



Fléchisseurs profonds 3 et 5



Extenseurs 2 et 4



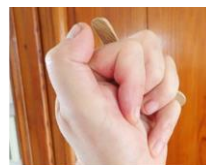
Posture en flexion du 4



du 3 et du 5



du 3 et du 4



du 2 et du 5