

Notes:

1. Étirement Flexion latérale



- Modifier

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

2. Étirement Flexion latérale



- Couchez-vous sur le dos sans coussin sous la tête.
- Portez la main au dessus de la tête et placez-la au dessus de l'oreille opposée.
- Poussez doucement la tête vers votre épaule tout en regardant droit devant vous jusqu'à la sensation d'étirement sur le côté opposé du cou.
- Maintenez la position et relâchez.

3. Étirement Flexion sup



- Modifier

4. Étirement Flexion



- Assoyez-vous et joignez les mains derrière la tête.
- Avec les mains, penchez la tête vers l'avant en amenant lentement votre tête vers votre poitrine jusqu'à la sensation d'étirement à l'arrière du cou et du haut du dos.
- Maintenez la position et relâchez.

5. Étirement Flexion latérale



- Couchez-vous sur le dos sans coussin sous la tête.
- Élevez un bras et posez la main sur la tête.
- Utilisez la main pour abaisser la tête doucement vers l'épaule, jusqu'à un étirement sur le côté du cou.
- Maintenez la position et relâchez. NOTE: Ne pas tourner ni pencher la tête en avant ou en arrière pendant que vous effectuez le mouvement

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.