

Notes:

6. Relâchement musculaire



- Assoyez-vous et agrippez fermement les muscles derrière la nuque avec une main.
- Faites de petits mouvements de tête vers haut-bas ou droite-gauche ou des cercles pendant que vous maintenez les muscles fermement.
- Relâchez lentement la main et répétez.

7. Relâchement musculaire



- Assoyez-vous et agrippez fermement les muscles au-dessus de l'épaule avec la main opposée.
- Faites de petits mouvements d'épaule vers le haut-bas ou avant-arrière ou des cercles pendant que vous maintenez les muscles fermement.
- Relâchez lentement la main et répétez.

8. AA passive Extension



- Déposez votre rouleau sur le plancher et placez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et le rouleau au niveau des omoplates.
- Avec les mains derrière la tête, laissez descendre la tête le plus bas possible vers le plancher jusqu'à ce que vous sentiez un étirement derrière le dos.
- Maintenez les abdominaux activés et le bas du dos droit pendant l'exercice.

9. Étirement Rotation



- Couchez-vous sur le dos sans coussin sous la tête.
- Placez vos mains tel que montré et bougez les deux mains simultanément de façon à faire tourner la tête, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement sur le côté opposé de votre cou.
- Maintenez la position et relâchez.

10. Étirement Élev. omoplate



- Placez une main derrière les fesses afin d'abaisser l'épaule.
- Tournez la tête du côté opposé et regardez vers le bas. Tirez lentement la tête vers le bas avec l'autre main et maintenez la position lorsque vous ressentez une sensation d'étirement. Répétez.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.