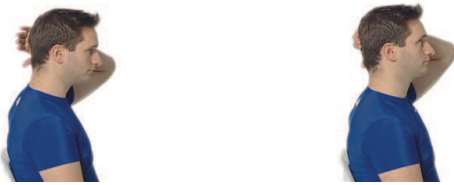


Notes:

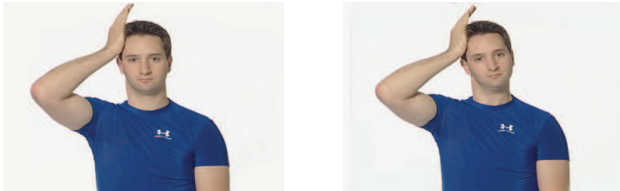
1. Isométrique Extension



- Placez-vous debout ou assis bien droit avec le menton rentré.
- Placez une main derrière la tête.
- En ne permettant aucun mouvement, essayez de pencher la tête vers l'arrière et le haut en appliquant une résistance avec la main.
- Relâchez lentement et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

2. Isométrique Flexion latérale



- Placez-vous debout ou assis bien droit avec le menton rentré.
- Placez une main sur le côté du visage.
- En ne permettant aucun mouvement, essayez d'incliner la tête de côté sans la tourner en appliquant une résistance avec la main.
- Relâchez lentement et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

3. Isométrique Rotation



- wfwefwefwefwef
- entement et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

4. Isométrique Flexion



- Placez-vous debout ou assis bien droit avec le menton rentré.
- regferferref

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

5. stabilisation cervical



- Couchez-vous sur le dos sans coussin sous votre tête avec une petite serviette roulée sous votre cou.
- Rentrez votre menton de manière à écraser la serviette comme si une ficelle tirait l'arrière de votre tête vers le haut.
- Replacez la tête dans sa position initiale et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.