

Notes:

1. Renforcement Flexion



- Couchez-vous sur le dos sans coussin sous la tête.
- Élevez votre tête de manière à amener votre menton vers la poitrine.
- Ramenez votre tête sur le lit et répétez.
- NOTE: Ne pas tourner ni incliner la tête. Amenez votre menton à la poitrine en gardant la tête bien droite.

Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

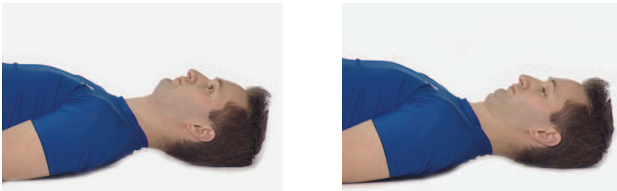
2. Isometric Extension axiale



- Couchez-vous sur le dos sans coussin sous votre tête.
- Rentrez votre menton de manière à enfoncer l'arrière de la tête dans le lit en vous allongeant comme si une ficelle tirait l'arrière de votre tête vers le haut.
- Remettez la tête dans sa position initiale et répétez.

Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

3. AA Active Flexion sup



- Couchez-vous sur le dos.
- Rentrez doucement le menton vers le cou en vous allongeant comme si une ficelle tirait l'arrière de votre tête vers le haut.
- Maintenez la position et relâchez.
- Note : Essayez de relâcher tous les gros muscles antérieurs. Palpez-les pour les vérifier tel que discuté.

Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

4. Renforcement Fléch. profonds



- Couchez-vous sur le dos sans oreiller.
- Rentrez le menton et allongez-vous comme si une corde tirait sur l'arrière de votre tête.
- Soulevez légèrement la tête du sol tout en gardant le menton rentré.
- Vous devriez être capable d'avaler en tout temps pendant l'exercice.
- Redescendez la tête et répétez.

Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

5. AA Active rétraction



- Couchez-vous sur le dos, la tête et les épaules à l'extérieur de la tête du lit.
- Permettez à la tête de glisser vers le sol en rentrant le menton.
- Revenez lentement à la position neutre et répétez.

Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.