

Notes:

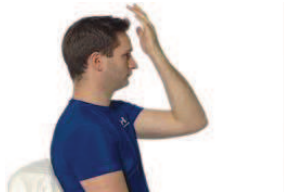
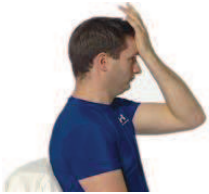
1. Isométrique Flexion



- Placez-vous debout face à un mur avec le menton rentré.
- Placez les deux poings sur le front ou placez une serviette entre le mur votre front.
- En ne permettant aucun mouvement, essayez de pencher la tête vers l'avant en poussant sur le mur.
- Relâchez et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

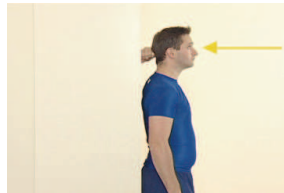
2. Isométrique Flexion



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

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

3. Isométrique Extension



- Placez-vous debout le dos contre le mur avec le menton rentré.
- Placez une serviette ou votre poing entre le mur et l'arrière de votre tête.
- En ne permettant aucun mouvement, essayez de reculer et lever la tête en poussant sur le mur.
- Relâchez lentement et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

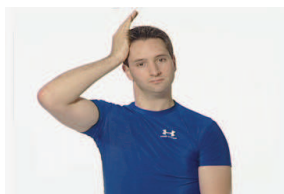
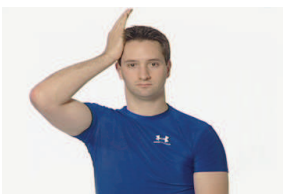
4. Isométrique Extension



- 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.

5. 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.