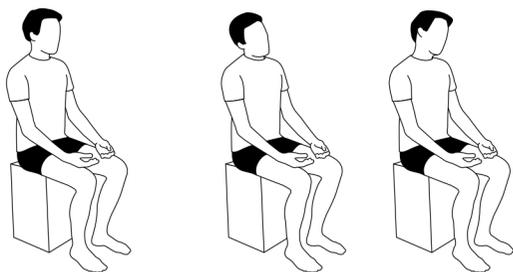


Exercices pour la nuque

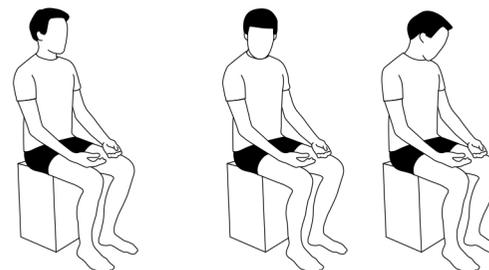
La nuque

Trois exercices bienfaits pour la nuque: les deux premiers maintiennent ou améliorent la mobilité de la colonne cervicale. Le troisième étire les muscles trop courts du cou et soulage les douleurs.



Position de départ: Position assise sur un tabouret, dos droit, pieds et genoux écartés à la largeur des hanches, genou à la verticale du cou-de-pied, pieds bien posés sur le sol. Les mains sont posées sur les cuisses, paumes vers le haut.

Mouvement: Penchez lentement la tête une fois à droite une fois à gauche. Veillez à ne pas tourner la tête, gardez le nez pointé vers l'avant. 3 fois de chaque côté.



Position de départ: Position assise sur un tabouret, dos droit, genou à la verticale du cou-de-pied, pieds bien posés sur le sol. Les mains sont posées sur les cuisses, paumes vers le haut.

Mouvement: Enroulez la tête vers l'avant en restant très près du cou puis tournez le menton vers la gauche et la droite, à la manière d'une chouette. 3 fois de chaque côté.



Position de départ: Debout, pieds bien posés sur le sol et écartés à la largeur des hanches. L'exercice peut être pratiqué debout ou assis.

Mouvement: Inclinez lentement la tête vers votre épaule droite (l'oreille s'approche de l'épaule). Les deux bras sont derrière le corps, tirez votre bras gauche en diagonal vers le bas à l'aide de votre main droite. Gardez le haut du corps bien droit. Gardez la position pendant 2 à 3 respirations. Répétez 1 à 2 fois de chaque côté.