



ÉTIREMENT DES ÉPAULES ET DU COU
“Cet exercice d’étirement permet d’assouplir les articulations et de détendre les muscles. Parfait en cas de surmenage.”

[1] - Debout, les jambes légèrement écartées, une main sur la taille, l’autre sur la tempe opposée. Inclinez la tête lentement sur le côté en poussant doucement avec la main afin de bien sentir l’étirement au niveau du cou. Abaissez l’épaule pour accentuer l’étirement. Maintenez la position quelques secondes puis passez à l’autre côté. Pensez à inspirer et à expirer lentement tout au long de l’exercice. Gardez la position entre 20 et 30 secondes.

Variante

[2] - Debout, les jambes légèrement écartées, les mains croisées derrière la tête, poussez la tête en avant pour étirer l’arrière du cou.