

le coude droit, et enserrez les coudes avec les doigts.

► Tirez les bras et les épaules vers l'avant, sans forcer, la tête entre les bras.

► Mettez-vous debout, le dos bien droit, les pieds à l'écartement du bassin pour une bonne stabilité.

► Prenez la position d'un danseur cosaque en croisant les bras devant la poitrine.

► Posez la main droite sur le coude gauche et la main gauche sur

► Vous devez sentir la nuque et le haut du dos s'étirer en douceur. Respirez régulièrement pendant tout l'exercice.

► Tenez la position de 15 à 20 secondes. Faites une courte pause, puis reprenez l'exercice.

Variante : incliner la tête

Pour étirer et détendre les muscles situés de chaque côté du cou.

- Mettez-vous debout ou asseyez-vous sur une chaise. Gardez le haut du corps bien droit durant tout le déroulement de l'exercice.
- Posez la main droite à plat sur l'oreille gauche pour enserrer le crâne. Tirez le coude vers le bas.
- Tirez doucement la tête vers l'épaule droite, tenez la position au minimum 20 secondes. Changez de main et faites l'exercice de l'autre côté.
- L'exercice peut être réalisé en position couchée : allongez-vous sur le dos, jambes tendues et regardez au plafond.

Durée de la séquence

Exercice de base : 2 ou 3 fois, tenez la position de 15 à 20 secondes
Variante : 2 à 3 fois de chaque côté, tenez la position 30 secondes

Conseils pratiques

Exercice de base :

- Si vous ne ressentez pas l'étirement, rapprochez le menton de la poitrine, sans lâcher les bras.

Variante :

- Étirez les muscles lentement et sans à-coups.
- Ne tournez surtout pas la tête et ne la projetez pas vers l'arrière. Cela solliciterait trop les vertèbres cervicales et vous pourriez vous faire mal.

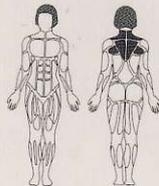
Exercice complémentaire

Étirement des fessiers :

Étirer les fessiers (fiches 37)

Astuce

Si vous travaillez sur ordinateur, répétez fréquemment ces exercices.



Résultats

Étire et détend la nuque et le haut du dos