

Export des exercices Mobilité des cervicales, niveau 3

Étirement des fléchisseurs cervicaux



À l'aide du bout des doigts poussez le menton pour pencher la tête en arrière jusqu'à étirer la partie antérieure du cou.

Étirement des extenseurs cervicaux



À l'aide des mains attrapez l'arrière du crâne et penchez le plus possible la tête en avant en tirant doucement sur les mains.

Étirement des inclinateurs cervicaux



Amenez la main par-dessus la tête pour l'incliner du même côté en rapprochant l'oreille de l'épaule homolatérale jusqu'à étirer le côté opposé.

Étirement du sterno-cleido mastoïdien -SCOM-



À l'aide d'une main saisissez la tête par le dessus et amenez-la en inclinaison du côté de la main qui tracte et regardez en direction du côté opposé et réalisez une extension cervicale basse et moyenne associée à un double menton si cela est possible. Descendez activement l'épaule opposée vers le bas pour étirer le SCOM du côté de l'épaule basse.

Étirement du trapèze supérieur



À l'aide d'une main saisissez la tête par le dessus et amenez-la en flexion, inclinaison du côté de la main qui tracte et regardez en direction du côté opposé. Descendez activement l'épaule opposée vers le bas et faites un double menton. Vous pouvez aussi réaliser cet étirement mais au lieu de tracter sur la tête, venir saisir la main opposée dans le dos pour tracter sur le bras tout en descendant activement la tête.

Étirement de l'élévateur de la scapula



À l'aide d'une main saisissez la tête par le dessus et amenez-la en flexion, inclinaison du côté opposé et rotation du côté opposé. Descendez activement l'épaule vers le bas. Vous pouvez aussi réaliser cet étirement mais au lieu de tracter sur la tête, venir saisir la main opposée dans le dos pour tracter sur le bras tout en descendant activement la tête.