

Export des exercices Stabilité du rachis cervical, niveau 1

Rétropulsion de la tête



Placez-vous en double menton et cherchez à vous grandir (nuque longue), puis placez un élastique à l'arrière du crâne, maintenez le devant vous à l'aide des mains et poussez vers l'arrière avec la tête contre l'élastique en conservant le double menton.

Inclinateurs des cervicales



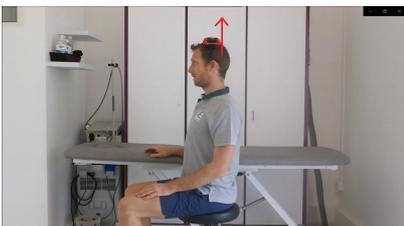
Placez l'élastique autour du crâne, maintenez-le manuellement sur un côté et penchez la tête du côté opposé.

Rotateurs des cervicales



Placez l'élastique autour du crâne, croisez-le par devant et maintenez-le de chaque côté à l'aide de vos mains puis réalisez une rotation d'un côté ou de l'autre.

Auto-grandissement des cervicales



Mettez-vous en double menton et cherchez à vous grandir (nuque longue), placez un poids sur la tête, poussez vers le haut en cherchant à vous grandir le plus possible.

Stabilisateurs cervicaux



Couché sur le dos puis le ventre puis les côtés (pour varier le travail des différents muscles stabilisateurs), en position de double menton, décollez la tête et maintenez la position tout en vous auto-grandissant.

Stabilisateurs cervicaux et mouvements de bras



À quatre pattes puis debout, nuque longue (double menton et cherchez à vous grandir le plus possible) prenez un poids dans une main puis tendez le bras à l'horizontal dans différentes directions sans bouger les cervicales.