

Export des exercices Mobilité des cervicales, niveau 1

Flexion des cervicales



Faites un double menton puis enrroulez les cervicales pour amener le menton jusqu'au sternum.

Extension des cervicales



Dérroulez le menton puis les cervicales étage par étage en regardant vers le plafond pour éloigner le menton du sternum.

Inclinaisons des cervicales



Inclinez la tête étage par étage jusqu'à ramener l'oreille vers l'épaule homolatérale.

Rotations des cervicales



Tournez la tête vers un coté comme pour aller regarder derrière vous.

Circumduction des cervicales



Réalisez des cercles avec la tête dans un sens puis dans l'autre.