AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'étire

1 à 2 minutes

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

La tête est une partie du corps compacte au poids non négligeable. Sa mobilité met en tension tous les muscles qui la soutiennent. Faire travailler les muscles de la nuque limite les gènes cervicales et facilite les mouvements de la tête.

Ayez la tête bien fixée sur les épaules !

J'étire ma nuque

Ces étirements vont permettre de diminuer les douleurs cervicales. L'important sera de travailler sur une mobilisation de cette chaîne musculaire et particulièrement sur les muscles pour diminuer la tension.

Quelques exercices

À faire 10 secondes et en douceur.

- J'incline la tête vers l'arrière très progressivement jusqu'à ressentir une contraction légère et je fais de même vers l'avant.

- Allongé les jambes fléchies, j'entrecroise mes doigts derrière ma tête, j'utilise mes bras pour la relever progressivement et sans à-coups sans trop la fléchir, jusqu'à ressentir une tension très légère.

- Debout, je place mon bras droit derrière mon dos et je le tiens avec ma main gauche. J'incline progressivement la tête vers la gauche jusqu'à ressentir une tension très légère. Je fais la même chose à droite.

N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant en cas de persistance de tension ou de douleur.

ASPTT
FEDERATION OMNISPORTS
cultivons vos envies

© Tous droits réservés - 2019