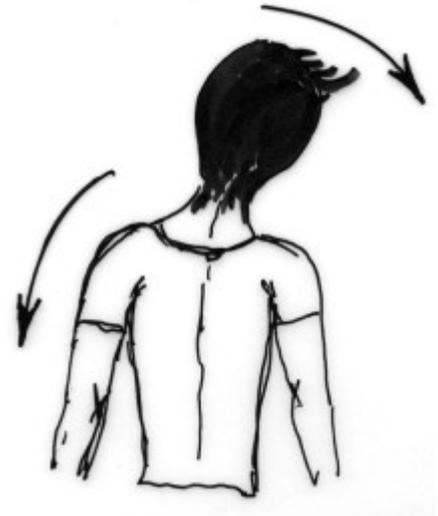


## Etirement – Nuque/cou: Pendule

Cet exercice d'étirement sollicite les muscles du cou et de la nuque de manière simple et efficace.

Assis ou debout, le dos redressé, incliner la tête vers la droite, l'oreille gauche «écoute» ce qui se dit au plafond et l'épaule gauche s'étire vers le sol. Maintenir cette position, la relâcher lentement puis changer de côté (étirement statique).



### Variante

Tourner le nez en direction de l'épaule droite.

**Remarque:** Les épaules restent toujours à la même hauteur (seule la colonne cervicale s'incline latéralement).

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO