

Etirement – Nuque/cou: Girafe allongée

Cet exercice d'apparence «relax» met à contribution les muscles de la nuque en les allongeant progressivement.

Couché sur le dos, soutenir la nuque avec les mains et la soulever jusqu'à ce que le menton effleure le sternum. Les bras enserrant la tête, les coudes pointent vers le haut et les omoplates restent plaquées au sol. Maintenir cette position puis la relâcher lentement (étirement statique).



Variante

En position assise ou debout.

Remarque: Imaginer que l'on allonge les muscles de la nuque doucement à l'aide des mains.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO