

Etirement – Nuque/cou: Contrepoids

Dans cet exercice, l'étirement des muscles latéraux du cou est intensifié grâce à une petite charge annexe.

Debout dos droit, avec un poids dans la main droite, incliner la tête en direction de l'épaule gauche et «laisser tomber» l'épaule droite alourdie (le bras reste tendu mais relâché). Simultanément, pointer l'oreille droite vers le plafond. Le regard est dirigé vers l'avant. La main libre peut prendre appui contre le mur ou l'espalier. Maintenir cette position, la relâcher lentement puis changer de côté (étirement statique).



Variante

Soulever puis abaisser lentement (à chaque fois un peu plus loin) l'épaule «chargée»; répéter quelques mouvements avant de changer d'épaule.

Remarque: Relâcher l'autre épaule.

Matériel: Poids (petits haltères, bouteilles PET remplies d'eau); l'accessoire doit être maniable.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO