

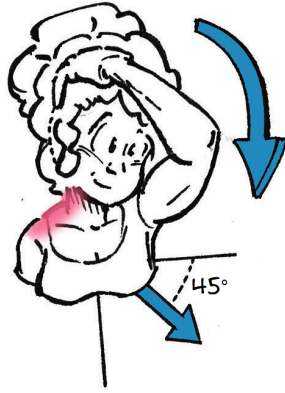
ETIREMENT DU TRAPÈZE.



LAISSER TOMBER LA TÊTE SUR UN COTÉ. POSER LA MAIN HOMOLATERALE ***SUR L OREILLE*** OPPOSÉE ET RELÂCHER CETTE ÉPAULE POUR CRÉER UNE TENSION SUR LE TRAPEZE OPPOSÉ.

TENIR 30 SECONDES A RÉPÉTER 3 FOIS.

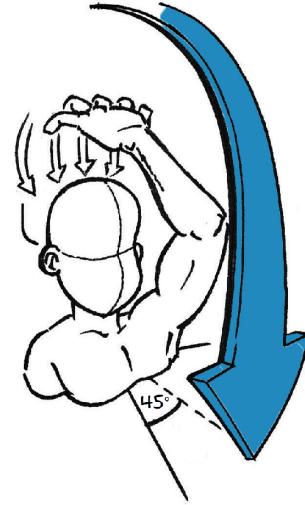
ETIREMENT DE L'ELEVATEUR DE LA SCAPULA



LAISSER TOMBER LA TÊTE EN AVANT.
TOURNER LA TÊTE A 45 DEGRÉS.

POSER LA MAIN HOMOLATERALE SUR
LA BASE DU CRANE ET RELÂCHER
CETTE ÉPAULE POUR CRÉER UNE
TENSION SUR LE MUSCLE OPPOSÉ.

TENIR 30 SECONDES A RÉPÉTER 3
FOIS.



ETIREMENT DE LA PARTIE POSTÉRIEURE DE LA NUQUE



LAISSER TOMBER LA TÊTE EN AVANT.

LES DOIGTS SONT *CROISÉS SUR
LE CRANE.*

RELÂCHER LES ÉPAULES POUR
CRÉER UNE TENSION SUR TOUT
L'ARRIÈRE DU COLI.

TENIR 30 SECONDES A RÉPÉTER 3
FOIS.

