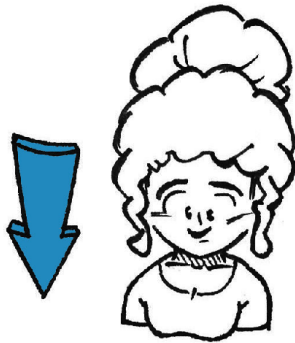


EXERCICES DE MOBILITÉ CERVICALE EN FLEXION-EXTENSION.



JUSTE LAISSER TOMBER
LA TÊTE VERS L'AVANT
PLUS VERS L'ARRIÈRE
SANS FORCER.

**SANS BOUGER LES
ÉPAULES.**

5 À 10 RÉPÉTITIONS



EXERCICES DE MOBILITÉ CERVICALE EN INCLINAISON.



JUSTE AMENER LA TÊTE SUR UN
COTÉ PUIS DE L'AUTRE COTÉ
**SANS FORCER ET SANS
BOUGER LES ÉPAULES.**

RESPIRATION NON MODIFIÉE

5 À 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICES DE MOBILITÉ CERVICALE EN ROTATION



AMENER LA TÊTE A DROITE ET A
GAUCHE EN ROTATION. NE PAS
BOUGER LE THORAX ET LES
ÉPAULES. RESPIRATION
RÉGULIÈRE.
5 À 10 RÉPÉTITIONS

EXERCICES DE MOBILITÉ CERVICALE EN TRANSLATION ANTÉRIEURE ET POSTÉRIEURE

TIRER LA TÊTE VERS L'AVANT *SANS BOUGER LE TORSE ET LES ÉPAULES* PUIS L'AMENER VERS L'ARRIÈRE (IDÉE DU DOUBLE MENTON).

5 À 10 RÉPÉTITIONS. TORSE BIEN DROIT ET ÉPAULES FIXES.

