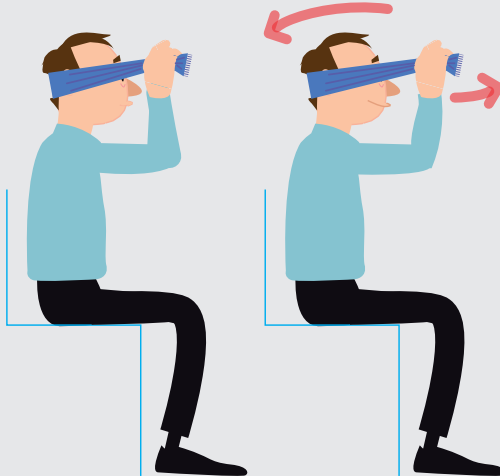


## EXERCICE #7 : TRAPÈZES

RENFORCER SA NUQUE ET SES TRAPÈZES POUR SOULAGER LES TENSIONS

- 1** Équipez-vous d'une écharpe. Positionnez-la derrière votre tête. Ramenez les coudes en avant.



- 2** Exercez une pression en avant tout en résistant avec la tête.

### POSOLOGIE

**3 X 45 SECONDES  
3 FOIS PAR SEMAINE**

UN EXERCICE CONSEILLÉ  
par



Grâce à Mister Quot'ching,



**transformez votre environnement  
de travail en salle de sport !**

Retrouvez tous les conseils et exercices de Mister Quot'ching sur [mma.fr](http://mma.fr)