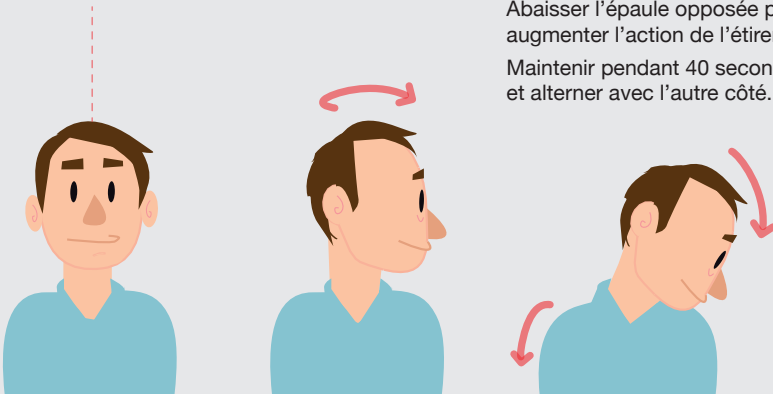


EXERCICE #14 : COU

ÉTIRER LES MUSCLES LATÉRAUX DE SON COU ET DE SES TRAPÈZES

- 1** Se tenir bien droit. Imaginer un fil au-dessus de la tête.
- 2** Tourner la tête latéralement au maximum.
- 3** Incliner le menton vers la poitrine comme pour essayer de la toucher avec la mâchoire, puis faire une dernière petite rotation comme si vous vouliez poser le bas de la joue sur la poitrine. Abaisser l'épaule opposée pour augmenter l'action de l'étirement. Maintenir pendant 40 secondes et alterner avec l'autre côté.



POSOLOGIE

2 X 40 SECONDES
4 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