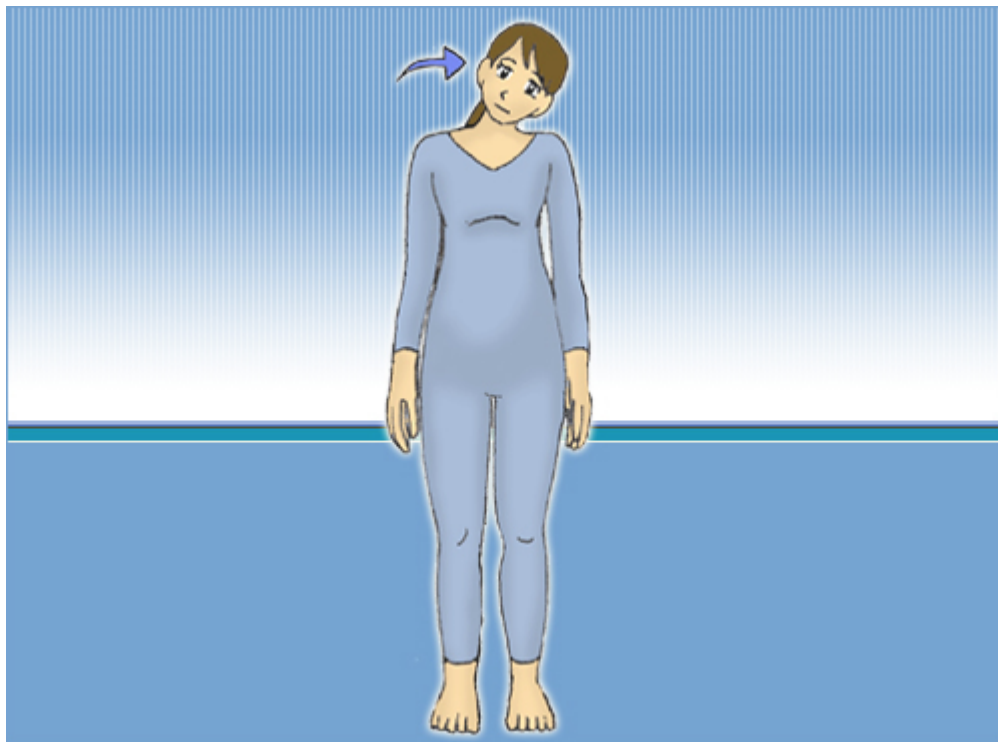


3. L'étirement de la nuque

MODULE 6

Cet exercice sert à assouplir et à détendre les muscles de la nuque. Voici comment le faire.

L'étirement de la nuque



- Tenez-vous debout ou assise et gardez le dos droit.
- Abaissez votre oreille vers l'épaule.
- Inspirez et expirez profondément.
- Répétez de l'autre côté.
- Détendez-vous.