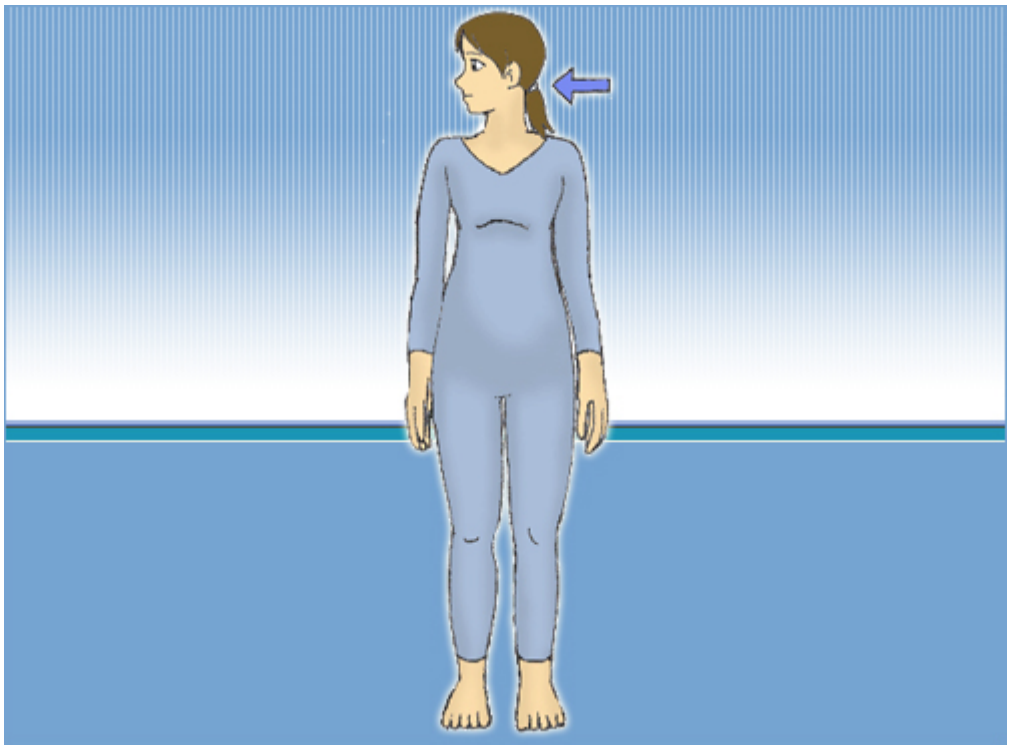
4. La rotation de la tête

MODULE 6

Cet exercice est très utile pour l'assouplissement et la relaxation des muscles de la nuque. Voici comment faire la rotation de la tête.

La rotation de la tête



- Tenez-vous debout ou assise et gardez le dos droit.
- Tournez la tête sur le côté et regardez dans la direction de votre épaule.
- Répétez de l'autre côté.
- Détendez-vous.

A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015