

POUR DÉROUILLER LES CERVICALES ET LES ÉPAULES (9 minutes)

Les cervicales sensibles sont souvent douloureuses le matin.

Conseil de couchage : un oreiller court, ferme sans plus (mousse), d'une quinzaine de cms d'épaisseur. Video

Avant le lever, sur le dos, écraser l'oreiller avec le crâne en tenant 5'' tout en expirant, et en poussant les bras tendus vers les pieds, repos 3'', et ainsi de suite 10 fois

Debout :

- Regarder en l'air, puis faire le double menton : maintenir 4'', relâcher lentement : 10 fois
- Menton légèrement rentré : tourner lentement la tête jusqu'à résistance sensible, tenir 2-3'', revenir lentement et tourner de l'autre côté, ainsi de suite x 10
-
- Faire des cercles avec les omoplates : vers l'avant (assez lentement) en laissant revenir naturellement à l'équilibre x 8 fois ; REPOS 5'' entre chaque série de cercles ; puis en arrière, mais jamais les épaules à l'horizontale (toujours légèrement en avant) x 8 fois. Et 2 séries de chaque. Video
-
- Assis: coudes dans la table (à l'aplomb des épaules), bas du thorax au contact de la table. Inspirer à fond, puis expirer sur 6'', mais menton rentré (tête vers le haut) et en enfonçant progressivement les coudes dans la table (effet tire-bouchon). Relâcher doucement. Premier exercice très doux, progressivement on intensifie la poussée pour arriver assez fort au 6° exercice. Video
-
- Finir par quelques pompes au mur : pieds à 70 cms, mains juste en-dessous du plan des épaules, corps bien rigide comme une planche. Fléchir lentement les coudes jusqu'à nez au mur, tendre les bras à fond au retour. Revenir lentement en soufflant.
- 2 fois 8 Video