

Notes:

1- Rotation du tronc, assis



2- Étirement flexion cervicale



Répétition:3 / Tenir:20

3- Étirement en flexion assis



4- Étirement élévateur omoplate



Répétition:4 / Tenir:20

5- Étirement trapèze sup.



Tenir:30

6- Inclinaison latérale du tronc



7- Auto-grandissement assis



8- Étirement du cou, rotation



9- Extension lombaire assistée



10- Respiration diaphragmatique assise



11- Traction cervicale avec poing



12- Étirement en flexion cervicale



Répétition:3 / Tenir:15