

# fizyou

## Fiche pratique.



**Objectif: Soulager ses trapèzes** ⌚ **03 min.**

### La séance.



« JE MASSE » 🧘

**Le but est d'oxygéner les muscles et de relâcher les tensions, pour diminuer les douleurs et préparer les trapèzes pour les exercices suivants. Pensez à d'abord vous détendre et souffler!**

- Réalisez un massage profond le long du trapèze avec la main opposée. 3 A/R de chaque côté (2 min)
- Insistez 20 à 30 sec avec une pression ferme sur les points les plus sensibles. (1/2 min)
- Les deux trapèzes en même temps: à deux mains faites un pétrissage du cou vers les épaules (1 min)



« LA TORTUE » 🐢

**La rétraction cervicale est très efficace pour étirer et détendre les muscles de la nuque. Elle permet également de tonifier le cou et de corriger la posture!**

Veillez à fixer un point devant à l'horizontal (normalement à hauteur de l'écran) et sans le perdre du regard, et faites un double menton. Bien exécuté vous devez ressentir l'étirement derrière le cou. Répétez le mouvement 15 fois.



« LA MACHINE A LAVER » 🧺

**Cet exercice permet de mobiliser toutes les fibres des trapèzes. Pensez à le faire debout avec des bouteilles d'eau pour plus d'efficacité.**

- Montez et abaissez les épaules au maximum sans avancer la tête, en ventilant profondément. Faites 4 A/R
- Avancez les épaules en soufflant et reculez les épaules au maximum en inspirant. Faites 4 A/R.
- Réalisez 10 cercles les plus grands possibles dans chaque sens en continuant de ventiler profondément.

### Les astuces.

#01.

**Posez vos coudes sur un appui** pour éviter que ce soient les trapèzes qui soutiennent le poids des bras.

#02.

**Faites les exercices de mobilisation ci-dessus** pour relâcher les trapèzes, corriger la posture responsable et les tonifier!

#03.

**Faites des pauses au moins toutes les 2h** pour éviter aux tensions musculaires de s'installer.

