



Objectif : **Soulager son cou efficacement**

La séance.



LES BON RÉFLEXES « Le chaud masse la tortue »

- **Le chaud** 🔥 : Appliquez-vous du chaud sur le cou dans une position de détente. Si vous n'avez pas de quoi le faire, utilisez la douche chaude pour laisser couler l'eau chaude 10 min sur le cou.
- **Masse** 🙌 : Massez-vous la base du crane en appuyant fermement sur les points sensibles, puis faites des pressions glissées sur du cou en long et en large. Faites 10 allers retours.
- **La tortue** 🐢 : Veillez à fixer un point devant à l'horizontal et sans le perdre du regard, et faites un double menton. Bien exécuté vous devez ressentir l'étirement derrière le cou. À répéter 15 fois.



LA SÉRIE D'EXERCICES « La tortue retourne à Menton »

- **La tortue** 🐢 : cf explication ci-dessus
- **Retourne** ↻ : C'est l'exercice de rotation du cou. Doucement, tournez la tête sans tourner les épaules puis cherchez à regarder le plus loin possible derrière vous pour gagner quelques degrés.
- **A Menton** 🙄 : C'est un exercice d'inclinaison du bas du cou qui étire les trapèzes. Placez votre doigt sur le menton. Celui-ci doit rester immobile. Maintenant inclinez la tête sur la droite puis sur la gauche tout en vous assurant que votre doigt et vos épaules ne bougent pas.



L'EXERCICE « L'appui-tête »

L'exercice de l'appui-tête 🙄 :

Mettez les mains derrière le crâne, fixer le regard au loin et poussez dans les mains fermement pour sentir les muscles postérieurs du cou se contracter. Maintenez 10 secondes et répétez 10 fois.

Les astuces.

#01.

Avoir les bons réflexes pour éviter d'empirer la situation et se rappeler que "le chaud masse la tortue"

#02.

Retrouver de la mobilité avec les exercices « la tortue retourne à menton »

#03.

Pour éviter que ça ne se reproduise, se renforcer l'arrière du cou grâce à la technique de "l'appui tête"

