

# PROGRAMME D'ÉTIREMENT DU COU



1

Tourner le cou à droite puis à gauche sans forcer.



2

En regardant droit devant, fléchir le cou de côté à droite puis à gauche sans forcer.



3

Fléchir la tête vers l'avant puis vers l'arrière.



4

Mains derrière le dos, épaules vers l'arrière, fléchir le cou de côté en regardant droit devant des 2 côtés.



5

Mains derrière le dos, épaules vers l'arrière fléchir et tourner le cou en regardant le genou.



6

Courber le haut du dos en étirant les bras le plus loin possible devant.



7

Coller les omoplates ensemble bras vers l'arrière et vers le bas. (bomber le torse)



Nom du patient

Date

## FRÉQUENCE

- 1 x semaine
- 2 x semaine
- 3 x semaine
- 4 x semaine
- 5 x semaine
- Chaque jour

## RÉPÉTITIONS

- 10
- 15
- 20
- 25

**CHIRO**  
DES HALLES

Ces exercices sont aussi disponibles sur  
[www.chirodeshalles.com](http://www.chirodeshalles.com)