

4 Exercices

pour soulager votre cou et vos épaules

Le fait d'avoir mal au niveau du cou et des épaules est très fréquent, surtout si vous travaillez sur ordinateur. Cette position pendant des heures devant votre écran, les mains sur le clavier et la souris, provoque des tensions à l'origine d'un mal de cou et des épaules. Ces 4 exercices en prévention sont faits pour vous !



Exercices contre le mal au cou et aux épaules

Munissez-vous d'haltères allant de 2 à 10 kg. Commencez avec des poids légers, puis augmentez progressivement au fur et à mesure que les exercices vous paraissent faciles. Pour chaque exercice réalisez des séries de dix, et répétez les séries trois fois. Faites ces exercices trois fois par semaine.



Exercice n°1

contre le mal au cou et aux épaules

Debout, dos bien droit, jambes très légèrement fléchies, serrez les fessiers et engagez les abdominaux. Prenez des haltères de 2 à 5 kg, bras tendus le long du corps. Remontez les coudes à hauteur des épaules, mains au niveau de la poitrine. Redescendez lentement en contrôlant le mouvement.



Exercice n°2

contre le mal au cou et aux épaules

Même position et mêmes haltères, levez latéralement les bras jusqu'à hauteur des épaules. Attention, vos bras doivent rester légèrement fléchis. Effectuez le mouvement lentement, tant dans la montée que dans la descente.

Exercice n°3

contre le mal au cou et aux épaules

Même position, mais prenez des haltères plus lourds (8 à 12 kg). Cou et mâchoires détendus, haussez lentement les épaules. Relâchez ensuite tout aussi lentement les épaules.

Exercice n°4

contre le mal au cou et aux épaules

A quatre pattes, serrez vos abdominaux pour ne pas cambrer votre dos. Prenez un haltère dans une main (6kg) et tirez votre coude vers l'arrière, main à hauteur de votre poitrine. De la même façon, réalisez cet exercice lentement et relâchez en contrôlant le mouvement. Alternez ensuite avec l'autre bras.

