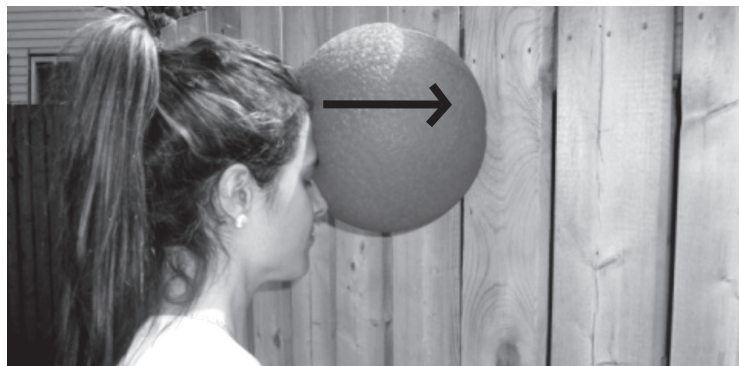


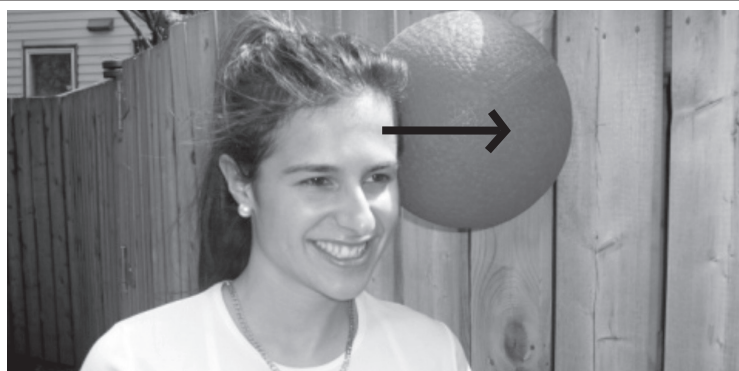
Exercices de stabilisation et de renforcement cervical

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3.



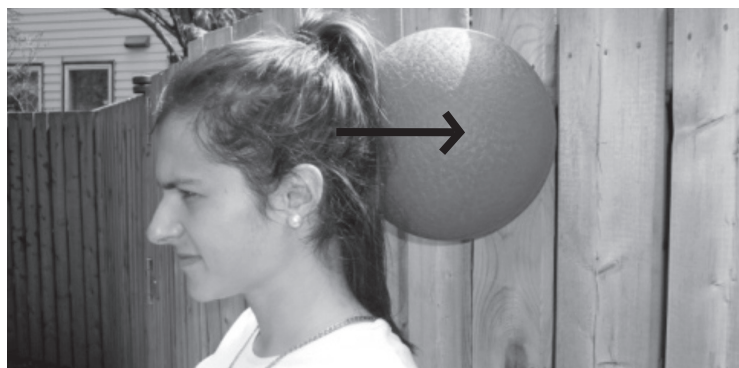
Flexion isométrique

- Debout, face à un mur.
- Placer le ballon entre le mur et le front.
- Forcer contre le ballon vers le mur.



Flexion latérale isométrique

- Debout, perpendiculaire au mur.
- Placer le ballon entre le mur et l'oreille.
- Forcer contre le ballon vers le mur.



Extension isométrique

- Debout, dos au mur.
- Placer le ballon entre le mur et l'arrière de la tête.
- Forcer contre le ballon vers le mur.

Exercices de stabilisation et de renforcement cervical

- Faire 15 répétitions.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3.



Flexion active

- Couché sur le ballon suisse.
- Plier les genoux à 90° afin d'avoir un bon appui au sol.
- Redresser la tête (flexion).



Flexion latérale active

- Couché sur le côté, sur le ballon.
- Appuyer les pieds sur un mur pour rester en équilibre.
- Redresser la tête (flexion latérale).
- Répéter le mouvement de l'autre côté.



Extension active

- Coucher le ventre, sur le ballon.
- Appuyer les pieds sur un mur pour rester en équilibre.
- Redresser la tête (extension).