

## Musculation des cervicales

### Exercice n°1

Croisez vos mains derrière la tête, coudes écartés sur les côtés et menton rentré.

Vos mains poussent votre tête vers l'avant, tandis que votre tête résiste en poussant vers l'arrière.

Procédez par pressions brèves, sans faire le mouvement dynamique.

Répétez les pressions 15 à 20 fois.

### Exercice n°2

Placez la paume d'une de vos mains sur votre front en guise d'appui.

Poussez la tête vers le bas comme pour réaliser une flexion.

Là encore, procédez par pressions brèves, sans faire véritablement de mouvement.

Répétez les pressions 15 à 20 fois.

Vous pouvez aussi croiser les mains devant votre front, les paumes tournées vers l'extérieur.

### Exercice n°3

Placez cette fois-ci une paume de main sur chaque tempe, les coudes écartés sur les côtés.

Alternativement, une main puis l'autre, exerce une brève pression à laquelle votre tête doit résister pour se maintenir en position droite.

### Exercice n°4

Il s'agit d'une variante de l'exercice précédant : inclinez votre tête sur le côté et appliquez la paume de votre main sur votre tempe du côté opposé pour exercer une résistance.

## Exercice n°5

Bras tendus au-dessus de la tête, croisez vos mains et exercez une forte traction comme pour les séparer. Redescendez les bras tout en maintenant l'effort.

Prenez votre temps pour faire ces exercices. Surtout évitez les mouvements et pressions rapides. Très progressivement, augmentez légèrement l'intensité des pressions afin d'accroître le travail de résistance. Vous pouvez aussi augmenter le nombre de pressions de 20 à 50.

Enfin, pour être efficaces, ces exercices sont à répéter plusieurs fois par semaine, idéalement 3 à 4 fois.

Parallèlement, il est évident que vous devez adopter les bonnes positions lors de toutes vos activités : travail ou loisirs sur ordinateur (hauteur de l'écran, position face au clavier...), bureau (dos bien droit), lorsque vous téléphonez (ne coincez pas le téléphone entre votre oreille et votre épaule), au volant (réglage du siège et des rétroviseurs)... et même pour dormir (nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale) ou regarder la télévision (yeux à hauteur de l'écran).

<http://www.e-sante.fr/mal-cervicales-5-exercices-pour-renforcer/actualite/807>