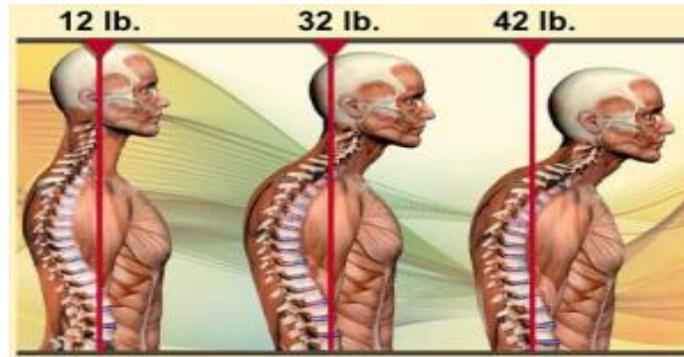


Antéprojection de la tête



Étirement des muscles	Tonification des muscles
Scalènes	Érecteur du rachis
Occipitaux	Longissimus du cou
Sous-clavier	
Petit pectoral	

ANTÉPROJECTION DE LA TÊTE

Porter la tête vers l'avant
Tiré du livre Les exercices qui vous soignent Tome 2 [PAGE 36]

UNE SOCIÉTÉ DE GALBUCCI MÉDIA

PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<p>A</p> <p>ÉTIREMENT Étirement de la région cervico-thoracique antérieure <input type="checkbox"/></p>	<p>A</p> <p>ÉTIREMENT Étirement de l'élevateur de la scapula avec serviette <input type="checkbox"/></p>	<p>A</p> <p>TONIFICATION Rétroprojection de la tête au sol à l'aide d'une serviette <input type="checkbox"/></p>
<p>B</p> <p>ÉTIREMENT Étirement de la région cervicale haute <input type="checkbox"/></p>	<p>B</p> <p>PROPRIOCEPTION Rétroprojection de la tête en position assise sur ballon <input type="checkbox"/></p>	<p>B</p> <p>TONIFICATION Planche spinale en position couchée au sol <input type="checkbox"/></p>
<p>C</p> <p>ÉTIREMENT Étirement de la région antérieure du thorax en position couchée <input type="checkbox"/></p>	<p>C</p> <p>PROPRIOCEPTION Rétroprojection de la tête en position debout au mur <input type="checkbox"/></p>	<p>C</p> <p>TONIFICATION Exercice d'autograndissement en position assise <input type="checkbox"/></p>

