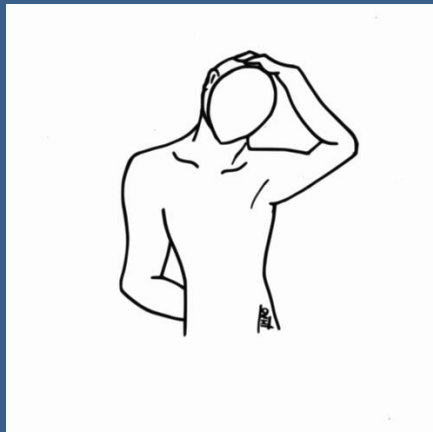
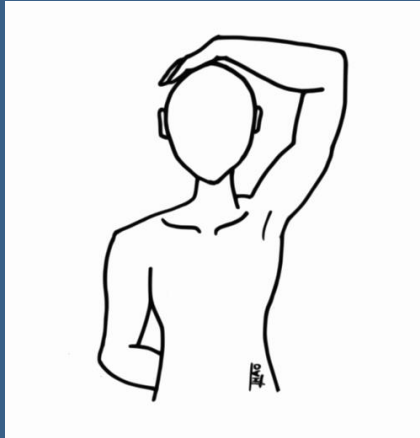


Cabinet de Chiropraxie

Cergy-Pontoise

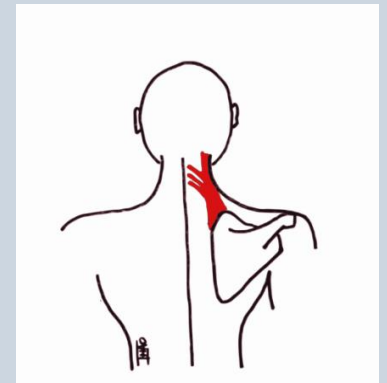
Etirement du muscle élévateur de la scapula



**Maintenir 20 secondes
l'étirement**

Faire 5 répétitions

- En position assise, pour étirer **l'élévateur de la scapula droit**, placez le dos de votre main droite contre votre dos
- posez l'autre main sur la tête
- **Inclinez** la tête à **gauche** et **tournez** la tête à **gauche**
- Exercez une légère pression avec la main pour accentuer l'étirement.
- Recommencez de l'autre côté
- Ne pas faire d'à-coups.
- **Attention !** Arrêtez l'exercice si des douleurs apparaissent.



Anatomie du muscle élévateur de la scapula