Trapèzes et nuque tendus : la routine de 8 minutes

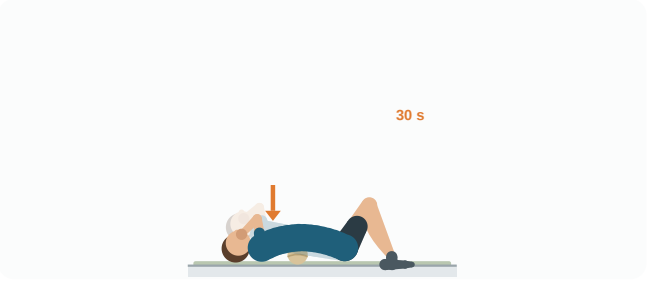
1 fois par jour. Au bureau, faites la version courte sur une chaise (exercices 3, 5, 6, 7 et 8) toutes les 2 heures.

Faites les exercices dans l'ordre. Silhouette claire = départ · silhouette foncée = arrivée · zone orange = muscle étiré

MOBILITÉ (DORSALES)

1 Extension sur serviette roulée

Commencez par libérer le haut du dos : laissez-le s'enrouler sur la serviette.



1. Roulez une serviette (ou prenez un rouleau en mousse) et placez-la en travers, sous les omoplates. Allongé, genoux pliés.
2. Mains derrière la tête pour soutenir la nuque, laissez le haut du dos s'enrouler en arrière autour de la serviette.
3. Respirez profondément, puis déplacez la serviette un peu plus haut ou plus bas et recommencez.

3 × 30 s

MOBILITÉ (DORSALES)

2 Rotation du thorax « livre ouvert »

Ouvrez le thorax en rotation, en suivant la main du regard.



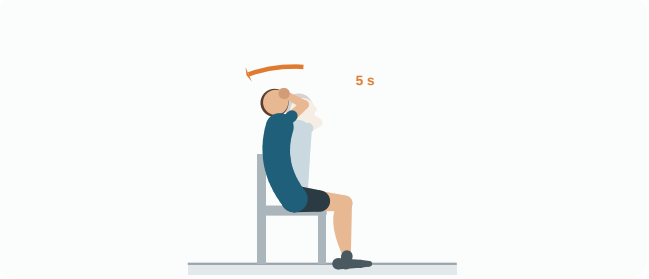
1. Allongé sur le côté, genoux pliés à 90°, bras tendus devant vous, l'un sur l'autre.
2. Ouvrez le bras du dessus vers l'arrière en suivant la main du regard, comme on ouvre un livre.
3. Les genoux restent l'un sur l'autre. Revenez lentement, puis changez de côté.

8 par côté

MOBILITÉ (DORSALES)

3 Extension assis sur une chaise

La version bureau de l'exercice 1 : basculez en arrière par-dessus le dossier.



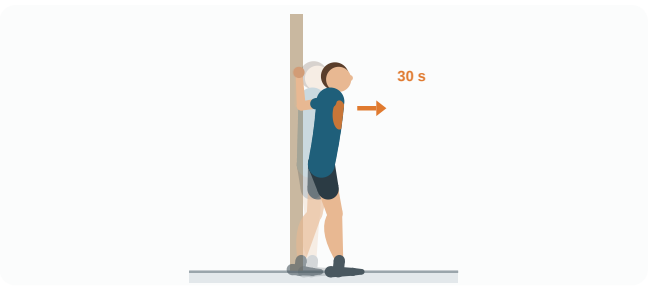
1. Assis au fond d'une chaise dont le dossier arrive sous les omoplates, mains derrière la tête.
2. Grandissez-vous, puis basculez doucement le haut du dos en arrière par-dessus le dossier, coudes ouverts.
3. Tenez 5 secondes en respirant, puis revenez. Idéal pendant une pause au bureau.

10 × 5 s

ÉTIREMENT (PECTORAUX)

4 Étirement des pectoraux – encadrement de porte

Ouvrez l'avant des épaules, ventre rentré.



1. Placez l'avant-bras contre l'encadrement d'une porte, coude à hauteur d'épaule.
2. Avancez doucement d'un pas jusqu'à sentir l'étirement à l'avant de l'épaule et de la poitrine.
3. Gardez le ventre rentré, sans cambrer. Changez de côté.

30 s par côté

RENFORCEMENT (ENTRE LES OMOPLATES)

5 Rétraction des omoplates en « W »

Réveillez les muscles entre les omoplates, sans hausser les épaules.



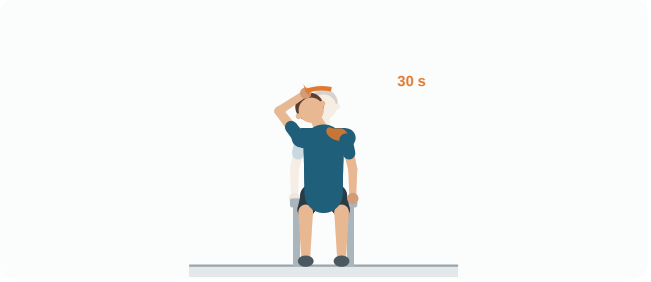
1. Debout ou assis, dos droit, coudes pliés le long du corps, mains à hauteur des épaules.
2. Tirez les coudes vers l'arrière et vers le bas en serrant les omoplates l'une contre l'autre.
3. Tenez 5 secondes sans hausser les épaules, puis relâchez.

10 × 5 s

ÉTIREMENT (TRAPÈZE)

6 Étirement du trapèze supérieur

Inclinez la tête, l'épaule opposée reste basse.



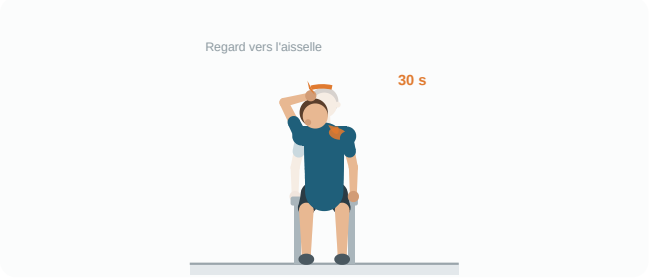
1. Assis, tenez l'assise de la chaise d'une main pour garder l'épaule basse.
2. Inclinez la tête vers l'épaule opposée, l'oreille vers l'épaule, sans tourner le visage.
3. Posez l'autre main sur la tête sans tirer : son poids suffit. Changez de côté.

30 s par côté

ÉTIREMENT (ÉLÉVATEUR DE LA SCAPULA)

7 Étirement de l'élévateur de la scapula

Regard vers l'aisselle, la main accompagne sans tirer.



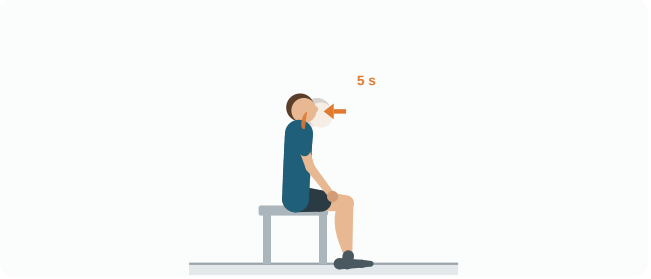
1. Assis, une main tient l'assise de la chaise.
2. Tournez la tête d'environ 45° vers le côté opposé, puis penchez-la en regardant vers votre aisselle.
3. Posez l'autre main sur l'arrière de la tête pour accompagner doucement. Changez de côté.

30 s par côté

RENFORCEMENT (MUSCLES PROFONDS DU COU)

8 Rentrée du menton

Pour finir, replacez la tête au-dessus des épaules.



1. Assis, dos droit, regard à l'horizontale.
2. Reculez la tête en rentrant le menton, comme pour faire un double menton, sans baisser le regard.
3. Tenez 5 secondes, puis relâchez.

10 × 5 s

Quand consulter ?

- **À signaler lors de votre consultation :** des fourmillements ou une faiblesse dans le bras ou la main ; des maux de tête fréquents ou des vertiges ; une douleur apparue après une chute ou un choc.
- **Urgence :** Appelez le 15 en cas de mal de tête brutal et très violent, ou de fièvre avec une raideur de la nuque.
- Je vous examinerai et vous orienterai vers votre médecin si nécessaire. N'attendez pas : si la douleur ne s'améliore pas nettement en 2 à 3 jours, prenez rendez-vous.