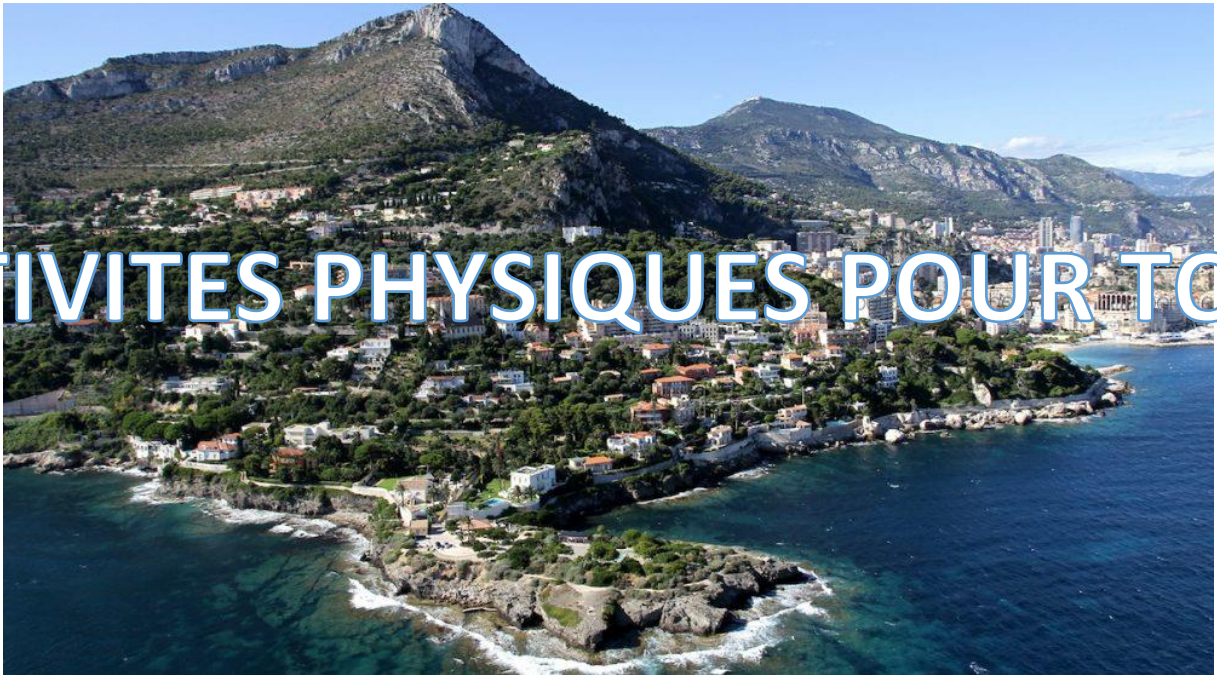



ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



SENIORS

	<p style="text-align: center;">Cervicales</p> <p>Matériel : Aucun</p> <p>Descriptif : 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.</p> <p>Objectif de l'exercice : Réalisez des pressions de 10 secondes et cela 8 fois.</p> <p>Muscles sollicités : Cervicales</p>
<p>Nos conseils : Pratiquez cet exercice plusieurs fois par semaine permet de renforcer les cervicales, de les assouplir et d'éviter des douleurs dans le haut du dos.</p>	