

## **Exercices cervicaux et déplacements des bras**

\* Les exercices ne doivent pas augmenter vos douleurs

- Assis les mains appuyées sur une table
- Faire l'alignement du bas vers le haut
- En maintenant cette posture confortable
- Effectuez 5 respirations abdominales
- Soulevez les bras de la table très lentement en portant votre attention à votre plancher pelvien et votre gorge
- Allez-y selon les étapes du tableau en progressant d'une étape à l'autre (quand vous vous sentez bien durant l'exercice) jusqu'à : 10 secondes 10 X

Étapes	Maintenir _ secondes	Répétitions	Total
1	5	5	25
2	6	5	30
3	7	5	35
4	5	8	40
5	6	8	48
6	7	8	56
7	8	8	68
8	9	9	81
9	10	9	90
10	10	10	100

### **Progressions**

Quand tout va bien et que l'exercice est rendue facile :

- Ajoutez du poids dans vos mains (exemple 1 canne de conserve dans chaque main)
- Reprenez les étapes du tableau

Quand vous avez réussi cette étape 10 X 10 secondes :

- Inclinez votre corps à 45° vers l'avant
- Maintenez les zones neutres alignées
- Soulevez les bras devant jusqu'à la hauteur des épaules
- Reprenez du début....jusqu'à : 10X 10 secondes

Quand tout va bien et que l'exercice est rendue facile :

- À 45 ° Idem avec du poids dans les mains.