

# Automassage des muscles de la nuque

## 1 Placement :

- ✓ Placez le foam roller sur la partie haute des muscles de la nuque
- ✓ Appliquez une pression sur votre nuque

## 2 Action :

- ✓ Faites descendre lentement le foam roller de haut en bas
- ✓ Répétez cet exercice sur l'ensemble des parties de notre nuque

## 3 Cet exercice est conseillé dans les cas suivants :

- ✓ Diminution des tensions/douleurs au niveau des muscles de la nuque
- ✓ Prévention des blessures
- ✓ Position assise au travail