

Cou partie 10: Platysma

Article publié 20 décembre 2017

Le platysma, ou anciennement appelé le peaucier du cou, est un muscle superficiel sur la face antérieure du cou. Il s'attache le long du pectoral et des clavicules (et même la 3e côte) pour s'insérer sur la mandibule et les coins des lèvres. Son action est l'expression lorsque l'on boude en descendant les coins des lèvres et en tendant le cou.



<https://quizlet.com/267801008/platysma-muscle-facts-diagram/>

Ceci est mon étirement préféré! À faire lorsque nous sentons que nous avons trop vers l'avant comme une tortue et que notre mâchoire tire. Maintenez l'étirement léger au moins 30 secondes et replacez-vous près de la clavicule et recommencez. N'oubliez pas de faire les 2 côtés!

