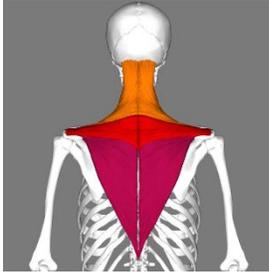


Cou partie 2: Trapèze supérieur

Article publié le 13 juin 2017



[https://fr.wikipedia.org/wiki/Muscle_trap%C3%A8ze_\(anatomie_humaine\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Muscle_trap%C3%A8ze_(anatomie_humaine))

Comme je l'ai un peu expliqué la dernière fois, le trapèze est divisé en 3 faisceaux: le supérieur, le moyen et inférieur. Le trapèze supérieur est celui que l'on constate la tension très facilement en prenant quelqu'un par les épaules. Il s'attache à la base de l'occiput mais seulement dans une proportion d'un tiers près du centre de celui-ci et il se termine à l'intérieur de la clavicule jusqu'à l'acromion.

C'est tout un muscle! Imaginez-vous lorsque vous êtes stressé, vous transportez quelque chose de trop lourd, votre respiration se limite aux épaules, que vous en prenez lourd psychologiquement sur vos épaules ou même vous portez un sac de randonnée mal ajusté. Au malheur qu'ils souffrent!!!

Alors, on s'étire pour redonner de la souplesse et vous aurez plus de force parce que vos fibres seront plus détendues. Il y aura une meilleure circulation sanguine au niveau du cou et de la tête ce qui diminuera les maux de tête ainsi que la fatigue. Le premier exercice consiste à étirer la nuque en penchant la tête vers l'avant et en appuyant graduellement sur l'occiput avec nos 2 mains et respirer dans cette position au moins 1 minute. Et pour les fibres de chaque côté qui vont aux épaules, on fait le même processus mais en penchant la tête sur le côté avec une main et à répéter de l'autre côté.



<https://www.santeplusmag.com/10-etirements-pour-soulager-les-tensions-du-cou-et-des-epaules/>

De cette façon, même si le patron en demande plus, vous pourrez profiter davantage de vos journées sans vous en prendre la tête.