

DÉBLOQUEZ VOS

**FLÉCHISSEURS
DE LA
HANCHE**



LA CLÉ DE

LA FORCE ET LA VITALITÉ

Par Rick Kaselj, Spécialiste des Blessures
et Mike Westerdal, Coach Personnel.

Publié par
FléchisseursDeHanche.com





+ CES BONUS



Obtenir la Version Complète





+ CES BONUS



Télécharger tout

: La posture

Besoin d'un massage du cou ?

Si votre cou est raide, ou si vous sentez que vous auriez besoin d'un massage du haut du corps, ceci vous concerne.

Nous vivons à une époque incroyable de l'histoire où nous pouvons faire quasiment tout ce que nous voulons simplement avec quelques glissements de doigt sur un écran. Les progrès technologiques ont cependant un prix...

Les incalculables heures passées chaque jour assis devant un ordinateur ou les yeux baissés sur l'écran d'un téléphone peuvent détruire votre posture et conduire à des douleurs dans le cou et le dos, ainsi qu'à des maux de tête.

Si vous avez actuellement mal, ou si vous avez remarqué que votre tête et vos épaules partent trop vers l'avant par rapport à leur position d'origine, assurez-vous de consulter ces [10 exercices simples](#) qui restaureront immédiatement l'équilibre de votre posture pour vous rendre plus fort physiquement, plus vif mentalement et capable d'atteindre vos performance maximales.

=>> [10 Exercices Simples pour restaurer l'équilibre et éliminer les douleurs dans le cou et le dos](#)

Le muscle N°1 qui CORRIGE l'horrible Posture Avancée de la Tête, les troubles du sommeil, le « cou du texto » & le mal de dos

Le muscle N°1 qui CORRIGE les troubles du sommeil, le cerveau embrumé, le mal de dos, les maux de tête & le « cou du texto »

Êtes-vous conscient des dangers potentiels associés aux faits de travailler toute la journée devant un ordinateur et d'être trop souvent collé à votre téléphone portable ?

Malheureusement, notre obsession pour ces appareils peut être dommageable pour notre santé. Ce sont des moyens infaillibles de crisper les muscles de votre cou et de votre dos.

Bien qu'il y ait un certain nombre de muscles majeurs dans le cou et le dos, **il y a un muscle « vital » à l'avant de votre cou qui se charge de faire tout le levage...**



Est-ce...

- 1: [Le sternocléidomastoïde](#)
- 2: [Le trapèze](#)
- 3: [La clavicule](#)
- 4: [Le splénius](#)

P.S. : Assurez-vous de consulter les 10 exercices simples qui restaureront immédiatement l'équilibre de votre posture pour vous rendre plus fort physiquement, plus vif mentalement et capable d'atteindre vos performance maximales.

==> [La réponse se trouve sur cette page.](#)

Le sternocléidomastoïde (SCM)

Votre cou est littéralement le PONT entre votre tête et votre corps. C'est le point d'équilibre dont découle une bonne posture.

Bien qu'il y ait un certain nombre de muscles majeurs dans le cou et le dos, il y a un muscle « vital » à l'avant de votre cou qui se charge de faire tout le levage...

...ce muscle c'est : le **sternocléidomastoïde**.

Le muscle sternocléidomastoïdien part du sternum et de la clavicule, et s'insère dans l'apophyse mastoïde de l'os temporal du crâne.



Quand votre muscle sternocléidomastoïdien est fort et souple, votre tête repose parfaitement sur votre cou. **Le corps suit la tête.**

Quand votre tête est alignée comme elle devrait l'être, alors le reste de la colonne vertébrale se met en place correctement.

Garder votre tête en place maintient votre colonne dans une position allongée saine et supprime le stress et la tension des muscles du haut, du milieu et du bas de votre dos.

Le haut de votre torse est allongé de manière optimale, ce qui libère votre trachée et permet un apport d'air maximal dans vos poumons, augmentant le taux d'oxygène et **améliorant le fonctionnement du cerveau.**

Quand vous éliminez la Posture Avancée de la Tête...

... vous atteignez des performances maximales avec une plus grande capacité pulmonaire et des hormones optimisées.

... vous avez l'air 5kg plus léger et 5cm plus grand.

... vous vous entraînez plus dur et vous prenez du muscle plus vite que vous ne le pensiez

possible.

... vous êtes plus concentré et vous avez l'esprit plus clair.

... vous protégez votre colonne vertébrale contre l'usure.

... vous respirez et dormez mieux sans ronfler.

... vous augmentez votre confiance en vous pour ne plus vous sentir gêné.

Ce muscle est essentiel à la santé posturale. Mais tout déséquilibre ou faiblesse dans cette connexion vitale entre votre tête et votre torse entraîne des répercussions dans tout votre corps.

==> Cliquez Ici pour découvrir la cause n°1 de ce déséquilibre créant une faiblesse dans votre muscle sternocléidomastoïdien

La cause « cachée » des douleurs dans le bas du dos

Le mal de dos... Avez-vous déjà envisagé que cela venait du cou ?

Soulager le mal de dos (sans toucher à votre dos)

Jetez un œil à la forme de votre colonne vertébrale (notez les courbes). Vous voyez que votre cou (« colonne cervicale ») et le bas de votre dos (« colonne lombaire ») forment la même courbe, mais que le milieu de votre dos (« colonne thoracique ») forme la courbe opposée :



Cela signifie que quand vous déplacez un segment dans le bas de la colonne, le milieu du dos compense avec un mouvement égal et opposé, forçant votre colonne cervicale à imiter le bas de votre colonne. En fait, si un segment pivote dans le bas de votre colonne (par exemple L3), il y a de bonnes chances que le même segment de votre cou (par exemple C3) ait également pivoté.

La plupart des gens passent à côté. Ils ne réalisent pas qu'ils provoquent de petites rotations et de mauvais alignements dans leur cou en s'asseyant dans une posture incorrecte, en travaillant toute la journée sur un ordinateur, en envoyant des SMS ou des emails à leurs amis à partir d'un smartphone, ou en portant le téléphone à leur oreille pendant une conversation.

Cependant, ce sont ces déséquilibres du cou qui rendent souvent une personne plus vulnérable aux blessures du dos... ou qui en ralentissent la guérison. Une bonne règle à suivre est de toujours jeter un coup d'œil à votre cou si vous avez mal dans le bas du dos.

Le plus souvent, si vous n'avez pas eu de succès avec les autres thérapies, cherchez ce à côté de quoi les autres sont peut-être passés...

Apportez quelques ajustements simples à vos habitudes de travail, à vos communications au téléphone et à la pression que vous mettez sur votre cou pour améliorer votre fonctionnement. Je pense que vous serez surpris de constater (comme tant d'autres l'ont été) à quel point votre cou et le milieu de votre dos affectent le bas de votre dos...

Si vous prenez le temps d'améliorer la santé de toute votre colonne (et pas seulement que de votre dos), vous remarquerez une amélioration de la flexibilité dans tout votre corps, une réduction ou une disparition du mal de dos, et un regain d'énergie.

Si vous pensez que vous mettez trop de pression sur votre cou (en baissant le menton, en arrondissant les épaules ou en passant beaucoup de temps devant un ordinateur), je vous encourage vivement à jeter un œil à ceci :

==> [La cause « cachée » des douleurs du bas du dos \(cliquez ici\)](#)

Quel est le meilleur étirement à pratiquer si vous envoyez beaucoup de SMS ??

Nous sommes au courant depuis longtemps du double problème de l'envoi de texto et de l'utilisation d'un ordinateur.

Mais personne n'a réalisé jusqu'où les dommages pouvaient aller.

Peu importe combien de fois vous allez à la salle de gym, à quel point vous avez une alimentation saine ou à quel point vous prenez soin de votre corps... **Les heures passées assis à un bureau avec votre cou suspendu au-dessus d'un clavier ou la tête constamment baissée pour regarder votre smartphone** rongent votre santé de façons que vous n'auriez jamais pu prévoir.

Chaque minute que vous passez dans ces positions contribue à provoquer encore plus de douleur et à endommager votre corps à long terme.



Maintenant que vous le savez, vous pouvez y faire quelque chose.

Vous avez probablement essayé un certain nombre d'exercices auparavant et vous vous êtes retrouvé à perdre des heures de votre temps à faire des étirements uniquement pour découvrir que cela n'avait qu'un effet minime.

Il existe plusieurs mouvements spécifiques au-delà du simple étirement statique que vous pouvez utiliser pour corriger l'horrible Posture Avancée de la Tête ou le « cou du texto » comme on l'appelle.

Jetez un œil aux photos ci-dessous. D'après vous, quel est le meilleur étirement ?



Est-ce...

- A. L'étirement A
- B. L'étirement B
- C. L'étirement C

Essayez de deviner la réponse ci-dessus et vérifiez si vous avez raison.

En plus, sur la page suivante, vous allez [découvrir les 3 façons dont l'envoi de textos détruit votre santé physique et émotionnelle](#).

Avez-vous réussi à deviner la bonne réponse ?

Réponse : Les 3 exercices sont tous inclus dans le « flux séquentiel » du Spécialiste des Blessures Rick Kaselj. Cette technique aide à dénouer les muscles du cou afin d'améliorer immédiatement la posture de la tête pour être plus fort, améliorer sa santé & avoir plus d'énergie... en moins de 15 minutes par jour.

[Dénouez votre cou pour améliorer votre force, votre posture, votre santé cérébrale & votre énergie](#)

Le syndrome de l'employé de bureau (il vous fait paraître vieux)

10 exercices pour paraître 5kg plus léger & 5cm plus grand

Peu importe combien de fois vous allez à la salle de gym, à quel point vous avez une alimentation saine ou à quel point vous prenez soin de votre corps... Les heures passées assis à un bureau avec votre cou suspendu au-dessus d'un clavier ou la tête constamment baissée pour regarder votre smartphone rongent votre santé de façons que vous n'auriez jamais pu prévoir.

Jetez un œil à l'image ci-dessous. Je me surprends parfois à être assis de cette manière et cette image me rappelle à quel point chaque minute passée dans cette position contribue à causer encore plus de douleur et de dommages à votre corps.



On appelle la position de l'image ci-dessus le **syndrome de l'employé de bureau**.

C'est comme une bosse de vieil homme qui voute votre corps, qui vous donne des épaules tombantes, et qui vous fait paraître faible, soumis et plus petit que vous ne l'êtes vraiment.

Le fait d'avoir un cou et un dos voutés peut donner l'impression que vous avez rétréci de quelques centimètres et que vous faites plus que votre âge réel.

Si vous êtes comme moi et que vous ne voulez pas avoir le syndrome de l'employé de bureau, cliquez sur lien ci-dessous.

==> [10 exercices pour paraître 5kg plus léger & 5cm plus grand](#)

L'Étirement N°1 qui vous fait paraître 10 ans plus jeune (test surprise)

La Posture Avancée de la Tête ou PAT affecte quasiment tout le monde, toutefois quasiment personne ne comprend les graves dommages physiques et mentaux qu'elle peut causer à long terme.

Mais comment savoir si vous avez une PAT ?

Quand vous vous regardez dans un miroir de côté, votre oreille, votre épaule et votre hanche devraient toutes former une ligne droite jusqu'au sol. Si elles ne sont pas alignées et que votre oreille est placée en avant par rapport à vos épaules, il s'agit d'un signe certain de Posture Avancée de la Tête.

La voute formée par votre cou et votre dos vous donneront l'air de peser 5kg de plus, de mesurer 5cm de moins et de paraître bien plus âgé que vous ne l'êtes vraiment.

Toutefois, il n'est jamais trop tard pour commencer à améliorer votre posture. Avec une meilleure posture plus équilibrée, les chances de développer une bosse à mesure que vous prenez de l'âge se réduisent rapidement.

Jetez un œil aux photos ci-dessous. Selon vous, lequel de ces exercices est l'étirement n°1 qui vous fera paraître 10 ans plus jeune ?



Est-ce...

- a) **La rotation du cou**
- b) **L'étirement du cou à 45°**
- c) **Le menton rentré**

Essayez de deviner la réponse ci-dessus et vérifiez si vous avez raison.

En plus, [sur la page suivante](#), vous allez découvrir les 4 façons dont la Posture Avancée de la Tête détruit votre santé.

=> [Découvrez ici les muscles les plus vitaux de votre corps...](#)

Avez-vous réussi à deviner la bonne réponse ?

Combien pèse votre tête ? (Ce n'est pas ce que vous pensez)

Corrigez le Muscle N°1 qui vous fait paraître 10 ans plus vieux

Redressez votre tête

Malgré ce que vous avez entendu dire dans le film Jerry McGuire, une tête humaine ne pèse pas 3,6kg.

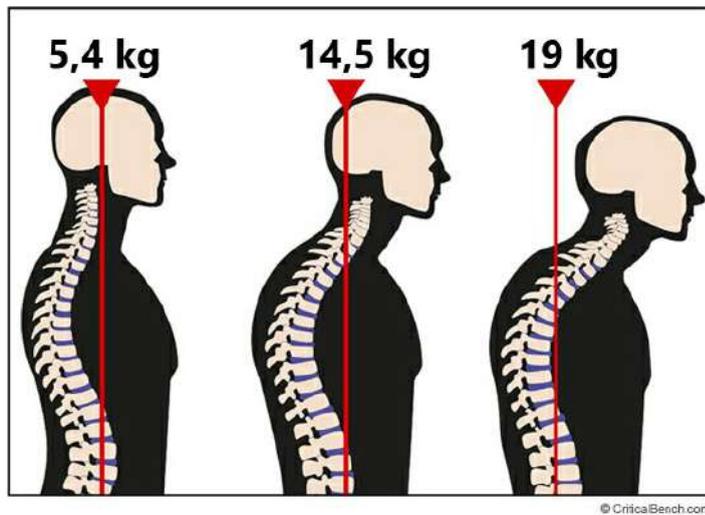
Une tête humaine moyenne pèse entre 4,5 et 5,4kg.

Quand votre tête repose parfaitement sur votre cou et vos épaules, le corps s'adapte naturellement pour soutenir ce poids.

Mais si votre tête est constamment penchée en avant parce que vous envoyez beaucoup de SMS ou que vous êtes assis toute la journée devant un ordinateur, le poids de votre tête tire sur votre cou et applique une pression sur votre colonne vertébrale.

Quand votre tête est penchée en avant, cela augmente considérablement la pression exercée sur votre cou, vos épaules et votre dos, causant de graves lésions tissulaires.

En fait, à chaque fois que votre tête avance de 2,5cm par rapport à sa position naturelle, cela ajoute 4,5kg supplémentaires de stress & de pression sur le cou, les épaules, le dos et la colonne vertébrale.



Corrigez le Muscle N°1 qui vous fait paraître 10 ans plus vieux que vous ne l'êtes vraiment

C'est la raison pour laquelle vous avez peut-être développé cette vilaine « bosse » sous votre cou. Pour contrebalancer la tension due au fait de soutenir votre tête, votre corps a réagi en accumulant du tissu osseux et adipeux afin de compenser et protéger la colonne au niveau de la vertèbre C7.

La Posture Avancée de la Tête ne fait pas que vous donner un air bizarre et vous faire paraître plus âgé que vous ne l'êtes vraiment. Cela provoque également des problèmes plus graves et plus profonds, dont :

- **Un manque d'énergie et une fatigue constante**
- Des douleurs dans le cou, les épaules, ou dans le haut, le milieu et le bas du dos
- **Des dommages permanents dans vos articulations, vos muscles & vos ligaments**
- Des maux de tête et des migraines
- **Un sommeil de mauvaise qualité ou des insomnies**
- De l'arthrite
- **Une détérioration des performances athlétiques**
- Une perte de 5cm par rapport à votre taille habituelle
- **Une apparence qui vous donne l'air de peser 5kg de plus que votre poids effectif**
- Des problèmes hormonaux
- **Une respiration bruyante, des ronflements & une apnée du sommeil**
- Une dégénérescence précoce de votre colonne vertébrale
- **Des nerfs pincés ou coincés**
- Une amplitude de mouvement réduite
- **Un manque de confiance**
- Une mauvaise irrigation sanguine du cerveau
- **De l'asthme**
- Une capacité pulmonaire réduite jusqu'à 30%
- **Des effets négatifs sur la vision et l'audition**
- Des douleurs dans les mâchoires et des problèmes de sinus
- **Des étourdissements, des vertiges et des problèmes d'équilibre**
- Des perturbations du système digestif

Si vous avez souffert d'un ou plusieurs de ces troubles sans réaliser que la cause profonde était la Posture Avancée de la Tête (également connue sous le nom de « cou du texto »), alors vous avez de la chance car vous pouvez...

==> [Redresser votre tête avec ces 10 mouvements](#)

À Envoyer à VolontéExcellent pour toutes les listes Santé & Fitness

Top 3 des célébrités avec une horrible posture

Pouvez-vous deviner qui sont ces 3 célébrités avec une horrible posture ?



Selon de nouvelles recherches, les gens passent environ 5 heures par jour sur leur smartphone, leur tablette ou leur ordinateur. Cela a un gros impact sur votre corps !

Je parie que vous être en train de lire cet email, la tête penchée au-dessus de votre appareil électronique... le dos affaissé, la tête en avant et les épaules arrondies, n'est-ce pas ? Saviez-vous que vous vous exposez à des risques en faisant cela ?

Je sais qu'il n'y a pas moyen que vous laissiez tomber vos appareils. La bonne nouvelle, c'est qu'il est assez simple de corriger votre mauvaise posture... quels que soient votre âge, votre sexe ou votre état de santé.

====> [Si vous êtes comme l'une des célébrités sur l'image ci-dessus, alors assurez-vous de jeter un œil à ceci pour corriger votre mauvaise posture.](#)



+ CES BONUS



Obtenir la Version Complète

