



ÉPAULE & SCAPULA



ÉCHAUFFEMENT

SUGGESTION : 5 À 10 RÉPÉTITIONS PAR MOUVEMENT, 1 SECONDE PAR ACTION

COU EN ROTATION

Position: Debout, mains à la taille

Exécution :

1. Faire des non avec la tête
2. Faire les oui avec la tête
3. Faire des 1/2 rotations avec la tête

HAUSSEMENT DES ÉPAULES

Position: Debout, bras le long du corps

Exécution :

1. Garder les bras collés au corps
2. Hausser les épaules pour contracter les trapèzes pendant au moins une seconde avant de descendre les scapulas.

ÉPAULES EN ROTATION

Position: Debout, bras le long du corps

Exécution :

1. Rouler les épaules vers l'arrière
2. Rouler les épaules vers l'avant

CONTRACTION ET RÉTRACTION DU HAUT DU DOS

Position: Debout, bras le long du corps

Exécution :

1. Contracter les muscles entre les scapulas pour amener les épaules vers l'arrière.
2. Ramener les épaules en position neutre.