



ÉPAULE & SCAPULA



ÉTIREMENTS

MOBILISATION

MOBILISATION DES SCAPULAS

Position: Quadrupède

Exécution :

1. Inspirer et retracter les scapulas pour qu'elles se touchent.
 2. Expirer et écarter les omoplates.
- Principe du chat dos creux / dos rond en focussant sur le haut du dos.*

Suggestion : 5 à 10 répétitions, 1 seconde par action



ÉTIREMENTS

ÉTIREMENT DU TRAPÈZE SUPÉRIEUR, ÉLÉVATEUR DE LA SCAPULA ET CERVICAUX

Position: Debout

Exécution :

1. Attraper un avant-bras avec l'autre bras dans le dos, coudes légèrement fléchis.
2. Garder les épaules droites en contractant le haut du dos.
3. Tirer l'avant-bras avec le bras vers le bas.
4. En gardant la tension sur le bras, faire une flexion latérale de la tête du côté de l'avant-bras. Tenez quelques secondes.
5. Continuer le mouvement de la tête en faisant une rotation vers la flexion avant. Tenez quelques secondes.

Suggestion : 2 à 5 répétitions par côté



ÉTIREMENT DE LA COIFFE DES ROTATEURS (OPTION TRAPÈZE MOYEN)

Position: Debout, face à un mur

Exécution :

1. Mettre la main droite sur le mur, à la hauteur de l'épaule. Le bras est tendu, légèrement fléchi.
2. Fléchir légèrement les genoux et faire une flexion avant du bassin en gardant la main au mur.
3. Garder la position quelques secondes et remonter.

Suggestion : 2 à 5 répétitions par côté

OPTION trapèze moyen : Ajouter un poids libre dans la main gauche et l'autre de la flexion de la hanche, laisser tendre le bras gauche vers le sol en le gardant aligné avec l'épaule gauche.



ÉTIREMENT DES RHOMBOÏDES (OPTION TRAPÈZE INFÉRIEUR)

Position: Debout

Exécution :

1. Entrer le menton pour aligner la nuque.
2. Joindre les doigts des 2 mains ensemble devant soi.
3. Allonger les bras vers le bas (comme si on tenait un bâton de golf).
4. Arrondir le dos.
5. Garder la position quelques secondes

OPTION trapèze inférieur : Au lieu de diriger les bras vers le bas, diriger les vers le haut.

Suggestion : 2 à 5 répétitions par côté



ÉTIREMENT DU DELTOÏDE

Position: Debout, face à un mur

Exécution :

1. Bras droit devant en flexion 90 degré devant la poitrine, main sur le ventre.
2. Avec la main gauche, faire une pression en poussant sur le côté latéral du bras droit en flexion vers le bras gauche.
3. Rester quelques secondes et ramener en position de départ.

Suggestion : 2 à 5 répétitions par côté

