

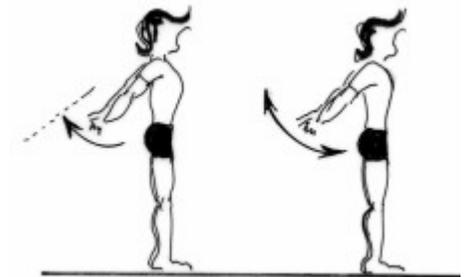
# Etirement – Epaules/bras: Ouverture des épaules

L'exercice consiste à étirer bras et épaules vers l'arrière, de manière statique ou dynamique.

Debout, mains croisées derrière le dos, tendre les bras et les étirer légèrement vers l'arrière et le haut. Le tronc reste stable, les épaules basses, la nuque relâchée.

Etirement statique: rester dans cette position.

Etirement dynamique: lever et ramener lentement les bras.



## Remarques

- Eviter le dos creux et la poussée vers l'avant de la cage thoracique.
- Pour intensifier l'étirement, joindre complètement les deux paumes.

---

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO