Etirement – Epaules/bras: Rotations en tous genres

Balancer les bras, les tourner dans différentes directions, ensemble ou l'un après l'autre... Les variantes ne manquent pas pour cet exercice destiné à améliorer la mobilité des épaules.

Debout, effectuer lentement et de manière contrôlée des rotations de bras avec l'amplitude maximale: devant le corps, à côté, à deux bras, à un seul, simultanément, alternativement, rotations symétriques, asymétriques, etc. Le buste reste stable, les épaules bougent librement (étirement dynamique).

Remarques

- La nuque est relâchée.
- Pour certaines rotations, exploiter le poids des bras comme masse d'inertie pour leur donner de l'élan.

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO