

Etirement – Epaules/bras: Tournevis

Les rotations du bras dans toutes les directions sont au cœur de cet exercice.

Debout, les bras tendus vers le bas. Etirer les coudes au maximum, fléchir les poignets et tourner les bras vers l'intérieur.

Etirement statique: rester dans cette position.

Etirement dynamique: tourner lentement et régulièrement les bras vers l'intérieur puis vers l'extérieur (poignet tendu pour la rotation extérieure).

Remarque: Les épaules restent basses, la nuque relâchée.



Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO