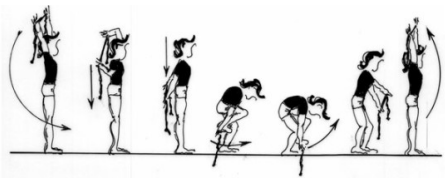
Etirement – Epaules/bras: Contorsionniste

Les épaules sont mobilisées et les muscles scapulaires étirés grâce à ce petit exercice effectué avec une corde repliée.



Saisir à deux mains la corde pliée, la passer par-dessus la tête, la descendre le long du dos, la tordre enfin pour la faire revenir sur le devant du corps en la passant sous les pieds (étirement dynamique). Se concentrer sur le mouvement des épaules avant tout.

Variante

plus difficile

Raccourcir peu à peu la corde afin d'intensifier la tension, respectivement d'augmenter l'amplitude du mouvement des épaules.

Remarque: Eviter les déviations du buste durant le déroulement (pas de dos creux, ne pas pousser la cage thoracique vers l'avant).

Matériel: Corde

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO