

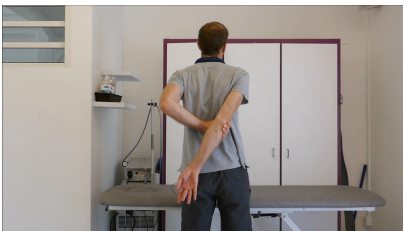
Export des exercices Mobilité de l'épaule, niveau 3

Étirement du deltoïde postérieur



Debout ou assis, amenez le bras devant vous vers l'intérieur à l'aide du bras opposé pour étirer la partie postérieure de l'épaule. Vous pouvez réaliser ce mouvement avec le bras vers le bas ou avec le bras par-dessus l'épaule opposée.

Étirement du deltoïde antérieur



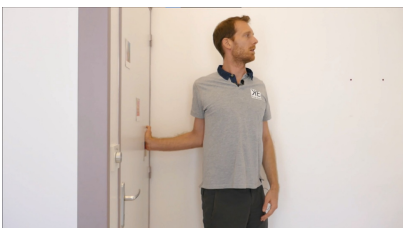
Debout ou assis, amenez le bras derrière vous vers l'intérieur à l'aide du bras opposé pour étirer la partie antérieure de l'épaule.

Étirement des rotateurs externes d'épaule



Allongé sur le côté du bras à étirer, placez le bras en position 90/90 et amenez la paume de la main en direction du sol grâce à la main opposée pour réaliser une rotation interne et étirer les rotateurs externes d'épaule.

Étirement des rotateurs internes d'épaule



Placez la main contre un mur à hauteur du coude puis pivotez au niveau du tronc pour réaliser une rotation externe de l'épaule et ainsi étirer vos rotateurs interne d'épaule.

Étirement des pectoraux



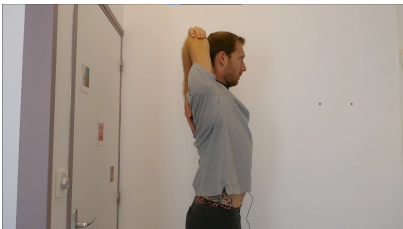
Debout de profil par rapport au mur, placez l'avant-bras contre le mur et réalisez une rotation du buste du côté opposé au bras. Variez l'angle en plaçant le coude au-dessus de l'épaule, à hauteur de l'épaule ou au-dessous de l'épaule.

Étirement des fléchisseurs à la poignée de porte



Debout dos à une porte, attrapez la poignée avec la main puis écartez-vous de la porte, maintenez l'épaule en arrière et le coude tendu pour faire tirer la partie antérieure du bras. Vous pouvez varier les angles en attrapant la poignée avec la paume de la main vers le plafond ou vers le sol.

Étirement du triceps brachial



Pliez le coude puis mettez le bras en l'air pour amener la main derrière l'épaule. Avec l'autre main tirez sur le coude pour étirer la partie postérieure du bras.