

Export des exercices Mobilité des thoraciques, niveau 3

Étirement du trapèze moyen et rhomboïdes



Debout, face à un encadrement de porte, saisissez l'encadrement avec la main à hauteur de votre épaule du côté à étirer en dirigeant le pouce vers le sol. Tractez en reculant pour mettre une tension dans le dos du même côté que le bras puis réalisez une rotation avec le tronc du côté du bras tendu et respirez profondément.

Étirement du trapèze inférieur



Debout, face à un encadrement de porte, saisissez l'encadrement avec la main le plus haut possible du côté à étirer en dirigeant le pouce vers le sol. Tractez en reculant pour mettre une tension dans le dos du même côté que le bras puis réalisez une rotation avec le tronc du côté du bras tendu et respirez profondément.