

Export des exercices Mobilité du membre supérieur, niveau 4

Étirement de la chaîne antérieure du membre supérieur



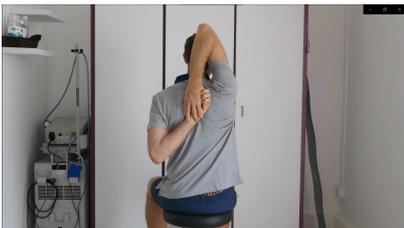
Debout de profil au mur, placez la main ouverte à plat contre le mur, le coude tendu en supination et réalisez une rotation du côté opposé au bras de manière à étirer la chaîne antérieure du membre supérieur. Vous pouvez placer la hauteur de la main en dessous, au niveau ou au-dessus de l'épaule pour varier les angles de l'étirement. Pour augmenter la difficulté, une fois dans la position d'étirement, réalisez une extension active des doigts.

Étirement du panier, étirement des fléchisseurs des membres supérieurs



Assis sur une chaise, penché en avant croisez vos doigts avec les bras tendu derrière vous allez chercher l'extension des épaules en vous penchant en avant et en soufflant.

Étirement de la tête de vache



Assis sur une chaise, attrapez vos mains dans votre dos (une passant par le haut et l'autre par le bas), grandissez-vous et respirez. Si vos mains sont trop éloignées pour que vous puissiez les saisir, utilisez une sangle ou une serviette qui fera le lien entre vos deux mains.