

J'étire mes épaules

Tout d'abord, tu t'installes confortablement. Tu es assis sur une chaise, devant une table. Tu peux utiliser un dictionnaire ou une boîte (peut-être 2) à chaussures comme support. Pour apporter un peu de confort, tu installes une serviette éponge sur le support. N'oublie pas de le faire des 2 côtés !

1^{ère} étape



Tu peux placer devant toi 1 ou 2 boîtes pour augmenter la hauteur.

2^{ème} étape



Tu poses le coude et l'avant bras sur la boîte de haut et tu pousses doucement la boîte un peu plus loin...

3^{ème} étape



Jusqu'à ce que l'étirement soit légèrement inconfortable... Et tu maintiens la position 30 secondes !

→ Voici un nouvel exercice ! Tu peux utiliser le même matériel !

1^{ère} étape



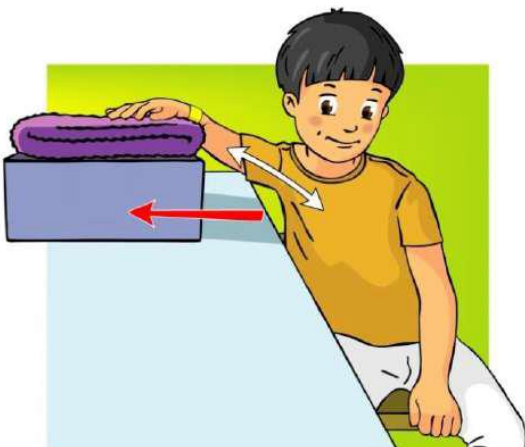
Cette fois-ci, tu es assis à côté de la table.

2^{ème} étape



Tu poses ton coude et ton avant-bras sur la boîte.

3^{ème} étape



Puis tu pousses doucement la boîte un peu plus loin jusqu'à ce l'étirement soit légèrement inconfortable... Et tu maintiens la position 30 secondes !

Maintenant, c'est au tour de l'épaule gauche !

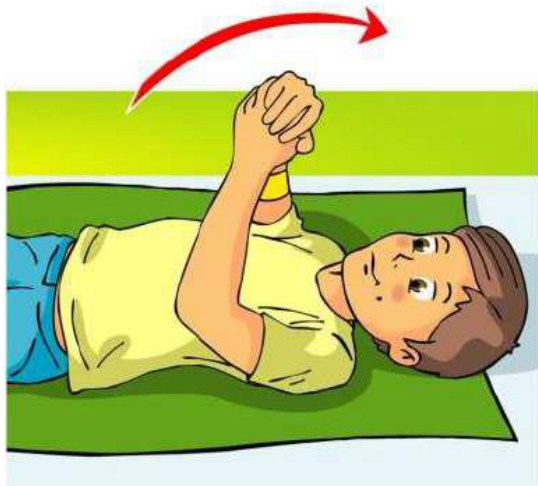
→Pour terminer, voici un dernier exercice qui te permettra d'étirer de manière globale ton épaule.
Pour que ton installation soit la plus confortable, allonge toi sur un tapis de sol.

1^{ère} étape



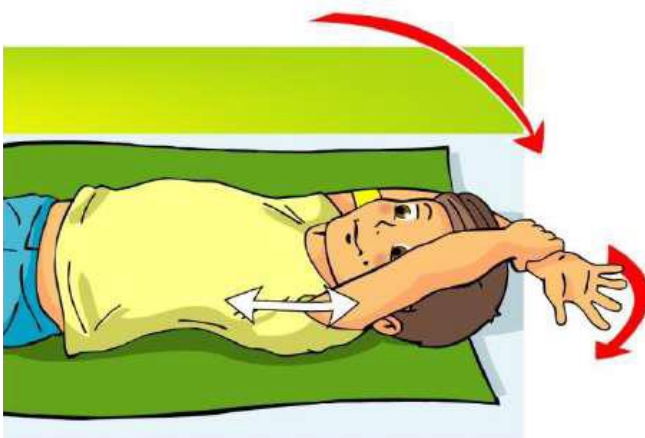
Allongé sur le dos, tu attrapes ton poignet avec l'autre main

2^{ème} étape



Emmène ensuite tes bras vers l'arrière, par-dessus la tête.

3^{ème} étape



Va le plus loin possible... ET maintiens la position 30 secondes !

Et maintenant tu peux changer de main !