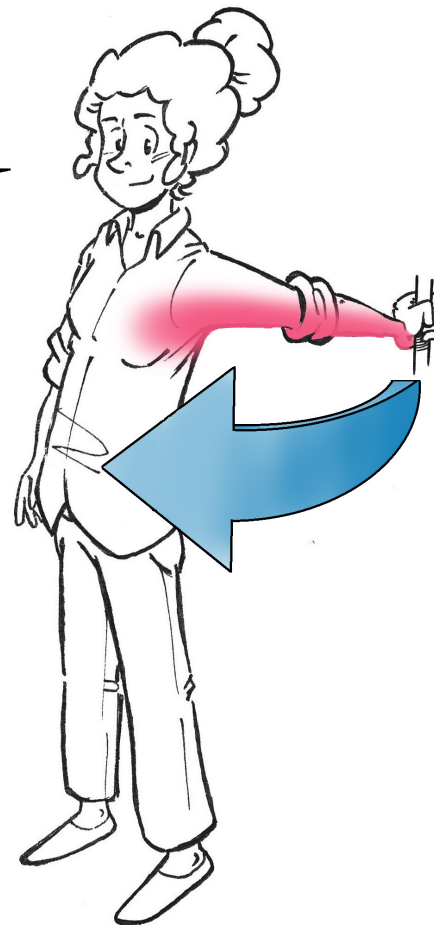


## ÉTIREMENT DE TOUTE LA PARTIE ANTÉRIEURE DU BRAS ET DU PECTORAL, AVEC POIGNET PORTE OU FENÊTRE

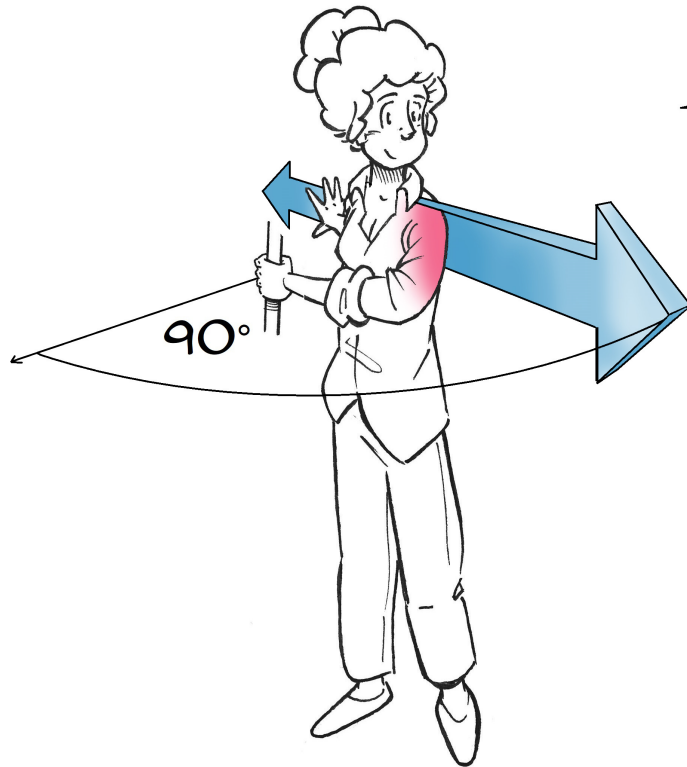
POSITIONNEZ LA MAIN SUR LA POIGNÉE ( ATTENTION: DOIGTS A L'INTERIEUR ) ET VOUS, FACE A LA FENÊTRE OU LA PORTE. TOURNEZ LE CORPS AFIN DE RESSENTIR UN ÉTIREMENT DANS LE BRAS PARTIE ANTÉRIEURE. TOURNEZ VOUS JUSQU' À SENSATION D'ÉTIREMENT SANS FORCER.

**NE PROJETEZ PAS LE CORPS EN AVANT, RESTEZ BIEN FIXE SUR VOS PIEDS.**

TENIR 30 SEC, A RÉPÉTER QUAND VOUS LE POUVEZ.



## ÉTIREMENT AUTOUR DE L'OMOPLATE



METTEZ VOUS PERPENDICULAIRE A LA FENÊTRE OU À UNE POIGNÉE DE PORTE EN ACCROCHANT VOTRE MAIN (DU BRAS CONCERNÉ) SUR LA POIGNÉE.

L'AUTRE MAIN PEUT ÊTRE POSÉE À PLAT POUR DONNER DE LA FORCE A L'ÉTIREMENT.

AMENEZ ENSUITE LE CORPS EN ROTATION ET PROVOQUEZ UNE FORCE SUR VOTRE ÉPAULE GRÂCE A VOTRE CORPS ET A VOTRE AUTRE MAIN.