

Notes:

1. Étirement Petit pect.



- Placez-vous debout de côté à un mur, placez l'avant-bras contre le mur avec le coude fléchi à 90 degrés.
- Avancez lentement et tournez votre corps en direction opposée au bras jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans la poitrine ou sur le devant de l'épaule.
- Maintenez la position et relâchez.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

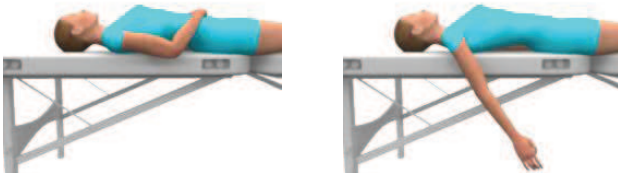
2. Étirement Pectoraux



- Placez-vous debout de côté à un mur et placez votre main sur le mur avec le bras élevé à 90 degrés.
- Avancez lentement d'un pas et détournerez-vous doucement du mur tout en gardant le dos bien droit.
- Maintenez la position et relâchez.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

3. Étirement Extension



- Couchez-vous sur le dos et placez-vous au bord du lit.
- Laissez pendre le bras à l'extérieur du lit, le coude bien droit.
- Détendez votre bras et laissez le pendre vers le sol, jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement sur le devant de l'épaule et le haut du bras.
- Maintenez la position et relâchez.
- PROGRESSION: Répétez avec un poids dans la main.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

4. AA Assistée Extension



- Tenez-vous debout, les épaules reculées et la dos bien droit.
- Placez vos deux mains derrière votre dos et croisez les doigts.
- Tournez vos paumes vers le sol et éloignez vos mains de votre dos jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement à la poitrine et sur le devant de l'épaule.
- Maintenez la position et relâchez.
- NOTE: Ne penchez pas votre corps vers l'avant. Gardez votre dos bien droit.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

5. Étirement Petit pectoral



- Couchez-vous sur le dos avec les bras détendus.
- La personne qui vous assiste est debout à la tête du lit, les mains tenant le devant de chaque épaule.
- L'assistant presse lentement vers le bas et vers l'extérieur sur chaque épaule en même temps jusqu'à une sensation d'étirement.
- Maintenez l'étirement et revenez à la position initiale.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.