

Exercices pour la région de l'épaule

Répétitions

Étirement d'une durée de 30 secondes chacun

Fréquence

matin et soir



Exercice 1 : Étirement avec serviette

Tenir les 2 extrémités de la serviette dans le dos. Tirer doucement vers le haut avec la main supérieure, en gardant le bras du bas relâché. Tirer par la suite vers le bas, avec la main inférieure



Exercice 2 : Étirement pectoraux

Placer les bras de chaque côté d'un cadre de porte. Avancer doucement le corps vers l'avant, jusqu'à ce que un étirement sur le devant du tronc soit ressenti.



Exercice 3 : Le pendule

Le bras pendant dans le vide, le faire osciller de gauche à droite, de l'avant vers l'arrière et en cercles. On peut ajouter un poids (ex: petite boîte de conserve) dans la main.



Exercice 4 : Marche au mur

Faire marcher les doigts sur le mur, en bougeant les doigts seulement, sans lever l'épaule.



Exercice 5 : Étirement du triceps et de l'épaule postérieure

Tirer le coude de manière à le coller sur le tronc.



ALERTE POSTURE!

Assurez-vous de ne pas vous affaisser sur votre chaise et de ne pas avancer le haut du corps vers l'écran de votre ordinateur.