AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je m'étire

1 à 2 minutes

Fiche N° 5/5

Parution : **Lundi 9 septembre 2019**

J'étire mes trapèzes

Les trapèzes sont de vastes muscles reliant l'épaule, la nuque et le tronc et ils subissent de nombreuses tensions.

Quelques exercices

À réaliser pendant 10 secondes.

- Debout ou assis, je lève les bras en l'air en essayant de me grandir progressivement jusqu'à ressentir la contraction des muscles trapèzes.

- Debout ou assis, j'entrecroise mes doigts, paumes vers l'avant devant moi à hauteur des épaules et je pousse progressivement vers l'avant.

- Debout ou assis, j'entrecroise mes bras tendus vers le haut et je cherche à m'élever.

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel

Médecin du sport

"Les trapèzes sont des muscles charnières reliant la nuque, le dos et les épaules. Ils jouent un rôle de charpente du haut du corps.
Ils contribuent à un bon maintien de la tête et à une bonne efficacité des mouvements des bras.

Les trapèzes méritent une attention toute particulière.

Soyez un bon équilibriste !"

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE