

**ROUTINE
DE
MOBILITÉ**

—HAUT DU CORPS—



1. DOS CREUX / DOS ROND : 5 RÉPÉTITIONS (DE CHAQUE)





2. ROTATION THORACIQUE COUCHÉ AU SOL : 5 RÉPÉTITIONS PAR CÔTÉ (TENIR 10 SECONDES À LA DERNIÈRE)





3. ROTATION THORACIQUE AVEC COUDE AU SOL : 5 RÉPÉTITIONS PAR CÔTÉ (TENIR 5 SECONDES À CHAQUE RÉPÉTITION)





4. ÉTIREMENT GRAND DORSAL ET TRICEPS : TENIR 30 À 45 SECONDES





5. ROTATION ARTICULAIRE CONTRÔLÉE – OMOPLATE : 5 RÉPÉTITIONS DANS CHAQUE DIRECTION



ÉLÉVATION



PROTRACTION



5. ROTATION ARTICULAIRE CONTRÔLÉE – OMOPLATE : 5 RÉPÉTITIONS DANS CHAQUE DIRECTION (SUITE)



ABAISSEMENT



RÉTRACTION



6. DISLOCATION D'ÉPAULES : 8 À 10 RÉPÉTITIONS





7. TABLE DYNAMIQUE : 5 RÉPÉTITIONS





8. EXTENSION D'ÉPAULES AU SOL : TENIR 30 À 45 SECONDES

