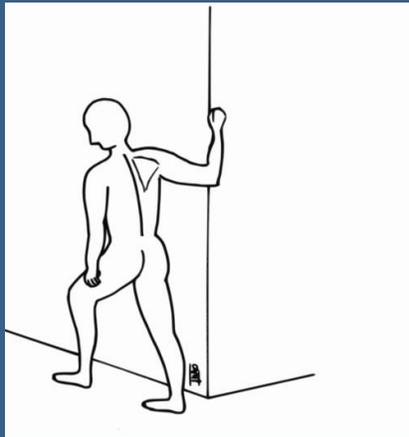
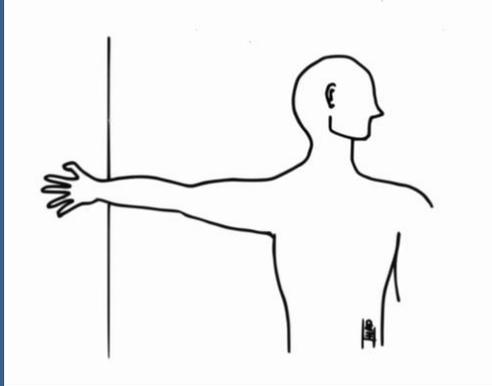


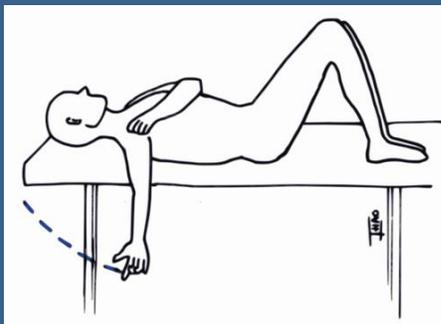
Cabinet de Chiropraxie

Cergy-Pontoise

Étirement des muscles pectoraux



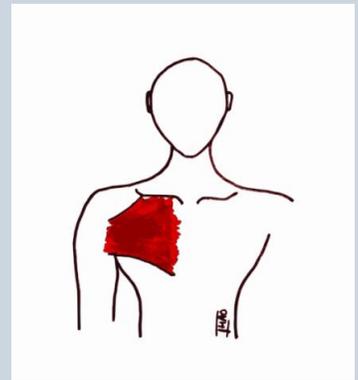
Variante allongé sur le dos



Maintenir 30 secondes l'étirement

- En position debout, posez la paume de la main contre le mur en gardant le coude à la hauteur de l'épaule. Attention à ne pas déporter l'épaule vers l'avant.
- Tournez la tête vers l'épaule opposée.
- Tournez le bassin vers l'épaule opposée
- puis refaites le même mouvement du côté opposé
- Ne pas faire d'à-coups.

« Vous pouvez aussi vous mettre au coin d'un mur »



Anatomie des muscles pectoraux