

5 Protraction des omoplates

REPS.: 10 TENIR: 2 sec FRÉQUENCE: 1x/jour

✓ FAIT ... DIFFICULTÉ

Débutez à quatre pattes.

Rentrez votre menton; la tête ne doit pas avancer lorsque vous faites l'exercice.

Débutez en abaissant votre tronc vers le sol puis en le soulevant afin d'arrondir le haut du dos pour faire la protraction des omoplates.



[VIDÉO](#)