

L'étirement Horizontal des bras

L'exercice d'étirement des bras à l'horizontal trouve sa place après un étirement vertical, afin de bien allonger la cage thoracique et l'axe vertébral.

En position assise, le dos droit.

-Sur l'**expiration** étendre les deux bras devant la poitrine et joindre les paumes tout en dirigeant le visage entre les bras vers le sol.

-Sur l'**inspiration**, les bras s'ouvrent sur les côtés à la hauteur des épaules, tandis que le visage est orienté vers le plafond la tête basculant en arrière. Restez 5 secondes les poumons pleins.

-En **expirant** revenez à la position précédente et recommencez entre trois et quatre fois.

Cet exercice étire bien les trapèzes, qui sont un groupe musculaire en forme de losange :

Un triangle pointe en haut : épaules, tête.

Un triangle pointe en bas : épaules, milieu du dos.

En tirant les bras vers l'arrière en rétention poumons pleins vous permettez en outre le dégagement de la cage thoracique.

Durant toute la durée du travail concentrez votre attention sur la colonne vertébrale entre les deux omoplates.