

Épaule: partie 1- Muscle grand dorsal

Article publié le 18 novembre 2016

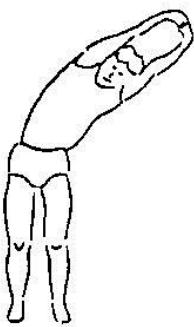
Je vous parlais que les problèmes d'épaules peuvent avoir plusieurs causes. Commençons par le grand dorsal.

Ce muscle est attaché au bassin et à l'intérieur du bras un peu plus bas que l'aisselle. Son action est de faire une rotation interne de l'épaule et d'envoyer le bras vers l'arrière. Il peut être très sollicité avec les mamans qui portent leur bébé sur leur hanche et il est très étiré dans les cas où on travaille à bout de bras (électriciens, plombiers ou même les personnes de petite taille).



https://fr.123rf.com/photo_58756516_grand-dorsal-anatomie-muscles-isol%C3%A9-sur-blanc-illustration-3d.html

Si c'est votre cas, il se peut que ça soit votre problème à un certain degré. Alors, voici un étirement pour vous: levez les bras au-dessus de la tête et penchez le tronc sur la droite et respirez dans l'étirement pendant 45 secondes à 1 minute. Refaites la même chose à gauche. Répétez cette séquence encore 4 fois.



https://eps-cours.vinci.be/travaux/condition_physique_2015/co/Arnaud_et_Camille_module_sante_conditions_physiques_57.html