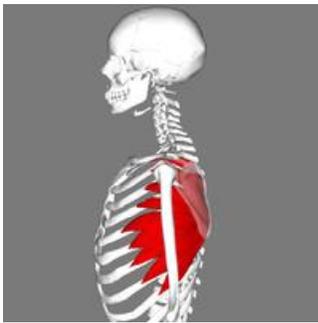


Épaule partie 3: Dentelé antérieur supérieur

Article publié le 14 décembre 2016

C'est un muscle que je masse souvent mais pas tout le temps. C'est celui qui est "pas l'fun" situé sous le bras et sur les côtes. Puisqu'il est attaché sur les côtes mais aussi sur le bord interne de l'omoplate (scapula- plus scientifique). Il fixe la scapula sur la cage thoracique mais quand il est tendu, il empêche son mouvement en pivotant sur elle-même et crée une tension dans l'épaule. Ce n'est pas juste de la torture gratuite!



https://fr.wikipedia.org/wiki/Muscle_dentel%C3%A9_ant%C3%A9rieur

Pour le renforcer, il suffit de faire des push-ups tout en maintenant en haut et en bas (je sais que c'est plus difficile) en plus qu'il faut ajouter le rapprochement entre les 2 scapulas dans cette position. C'est aussi simple que ça pour soulager vos épaules et permettre une meilleure posture fière!