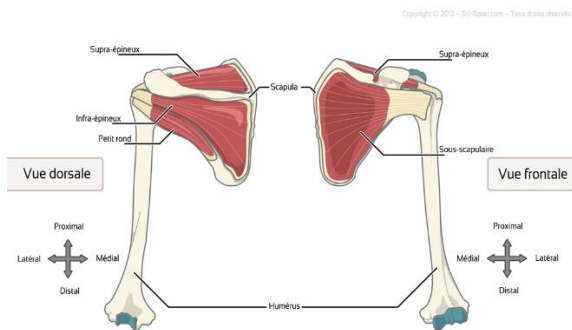


## Épaule partie 4: Supra et infra-épineux

Article publié le 20 janvier 2017

Étrange peut-être mais oui, ils sont sur la scapula (omoplate). Le supra-épineux (le petit) est responsable de la rotation des épaules vers l'arrière tandis que l'infra-épineux, de la rotation vers l'intérieur. Ils n'agissent pas seuls mais ils sont très sollicités. Disons que le supra-épineux était douloureux sur tous mes clients aujourd'hui.



<https://www.sci-sport.com/articles/le-mode-de-recrutement-des-muscles-de-la-coiffe-des-rotateurs-091.php>

Une façon de l'étirer est de ramener le bras devant soi et de suivre les indications sur l'image ci-bas. Puisqu'il n'agit pas seuls, les push-up sont un bon moyen pour la posture (et selon votre niveau de difficulté) mais en prenant soin de coller les omoplates dans la position basse de l'exercice.



<https://www.youtube.com/watch?v=ElhFk53SfmA>