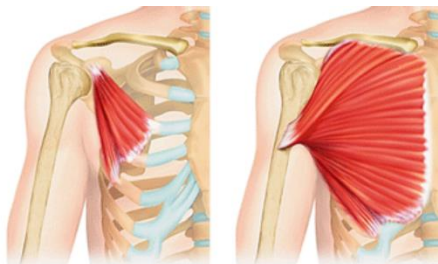


## Épaule partie 7: Pectoraux

Article publié le 22 mars 2017



<http://studio-sport-sante.fr/blog-muscles-pectoraux/>

Ah ces chers pectoraux que les hommes exhibent avec fierté! Le grand pectoral est attaché sur le sternum et la clavicule pour venir rejoindre la face antérieure de l'humérus. Il y a aussi le petit pectoral qui s'attache du processus coracoïde jusqu'aux côtes thoracique 3-4-5. Leur action consiste à se contracter pour tous les travaux qui nécessitent à avoir les bras vers l'avant (de l'ordinateur à assembler des ailes d'avion). Je peux aussi ajouter que le petit pectoral trop contracté coincera le faisceau vasculo-nerveux (circulation sanguine et nerveux) qui provoquera des engourdissements dans les bras.

Alors, il est très important de s'étirer (ce que je fais souvent entre les massages). L'image choisie pour l'étirement est celui que je préfère mais je la modifierais en tractant les bras en arrière et vers le bas tout en projetant la tête légèrement vers l'arrière. Je trouve que ça fait tout son effet!

Donc, si vous allez au gym, ne faites pas juste des chest-bras !!! Il est important d'équilibrer avec des exercices pour les épaules et la face postérieure comme des dead lifts et autres exercices du genre.



<https://www.activmuscle.com/etirement-pectoraux-bons-gestes/>

