

## Épaule partie 6: le petit et grand rond

Article publié le 21 février 2017

Ces petits muscles dont les clients ignorent leur existence jusqu'à qu'ils reçoivent un massage là en plus qu'il y en a à droite et à gauche. (les voisins comme dirait une de mes clientes). Si vous vous souvenez bien, ils sont dans le prolongement du grand dorsal et ils apportent beaucoup de douleur et de problème. Que vous travaillez les bras tendus vers l'avant ou vers le haut, que vous soyez de petite taille et tout est trop haut pour vous ou que vos épaules ont tendance à rouler vers l'avant, il y a de grandes chances que ces muscles crient à l'aide.



<https://www.fitnessheroes.fr/dos/>

Alors, pour l'étirer, faites la demi-lune comme sur l'image au moins 30 secondes de chaque côté et répétez au moins 3 fois que chaque côté.



<http://fpf-osteop.fr/accueil/sport-et-hygiene-de-vie.html>