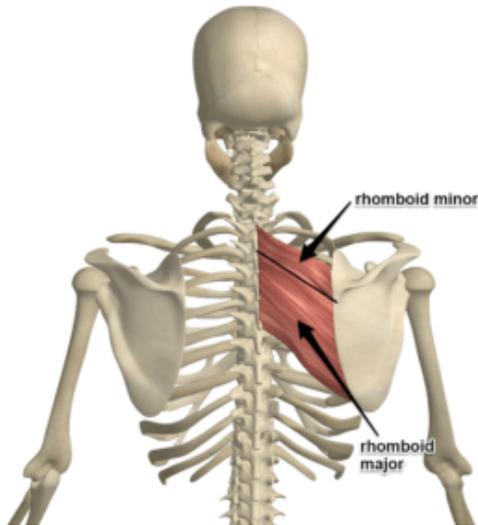


- RHOMBOIDES - Entre les omoplates



Anatomie : prend son origine sur les vertèbres dorsales et s'étire de chaque côté sur les omoplates (= scapulas).

NB : On prend en compte les faisceaux moyens et inférieurs du trapèze dans cet étirement.

ETIREMENT :

ETAPE 1 : Bien se placer : debout, pied de la largeur du bassin, dos droit et le regard en face de soi. On relâche les épaules. Possible assise sur des coussin pour les femmes enceintes.

ETAPE 2 : On écarte les bras pour venir les croiser devant soi et placer les mains sur les épaules. On pose les coudes et on relâche les épaules.

ETAPE 3 : Amener le menton vers le thorax = fléchir la tête vers l'avant.

BUT = sentir l'étirement dans la nuque, possible entre les omoplates et possible dans le bas du dos.

ETAPE 4 : On **s'enroule** vers l'avant avec un axe autour du nombril. La tête part en premier puis les épaules.

BUT = sentir l'étirement entre les omoplates, possible remonte dans la nuque et possible descend vers bas du dos.

 Ce n'est pas se pencher pas en avant mais un enroulement. On peut s'aider d'une bascule du bassin vers l'avant pour accentuer l'enroulement.

ETAPE 5 : Pour revenir droit sans se faire mal : plier les genoux, dérouler la colonne pour se remettre droit, lever la tête et relâcher **doucement** les bras.

NB : Y aller **par étapes** et toujours avec **la respiration** : on souffle pour aider le relâchement. Vous pouvez faire plusieurs inspiration/expiration avant d'aller plus loin dans l'étirement.

Je ne donne pas d'indication de temps car je préfère étirer au « ressenti » c'est-à-dire commencer doucement et voir jusqu'où on peut aller sans forcer. Vous verrez que plus vous allez le faire et plus vous irez loin.