



- PECTORAUX -

Partie antérieure de la cage thoracique et membre supérieur

Anatomie : Le pectoral prend son origine sur le sternum et part vers la tête de l'humérus. Nous en avons un de chaque côté du sternum et il est divisé en 3 faisceaux mais nous faisons comme s'il ne fait qu'un pour l'étirement.


ETIREMENT :

 Cet étirement peut être puissant en fonction des personnes donc ne pas aller trop vite. Préférez commencer le niveau 1 pour augmenter au niveau 2 ensuite afin de ne pas se faire mal !

 N'oubliez pas de vous relâcher avant de commencer et de bien respirer à chaque nouvelle progression. Ne pas aller dans la douleur, respecter votre muscle, si cela fait mal, c'est que vous allez trop loin.

ETAPE 1 : **Debout perpendiculaire au mur, pieds écartés de la largeur du bassin, main sur le mur à hauteur de l'épaule. Relâcher l'épaule.**

- Niveau 1 : on place le **poing sur le mur** à hauteur de l'épaule
- Niveau 2 : on place la **main sur le mur** à hauteur de l'épaule et avec les doigts vers l'arrière.


 Bassin bien aligné au dos, ne pas être penché sur le côté.

ETAPE 2 : On commence à **tourner la tête vers l'arrière**, du côté opposé à la main sur le mur. Le **thorax** va suivre et entamer une **rotation** du même côté que la tête.

BUT = sentir étirement dans la main, l'avant-bras, le bras, puis le pectoral du même côté que la main sur le mur. On garde le bassin fixe.

→ Point fixe = main sur le mur + bassin jusqu'aux pieds

→ Point mobile = tête et thorax

 **Prendre son temps, respirer tout du long de la progression et ne pas aller dans la douleur. A chaque fois que ça tire, rester en position le temps que le muscle se détende, puis continuer jusqu'à cette nouvelle sensation et stopper à nouveau. Avancer par étapes.**

ETAPE 3 : Revenir doucement au centre et se retourner pour recommencer de l'autre côté.

NB : Il est important de faire des deux côtés, vous pouvez le faire plusieurs fois de suite de chaque côté si vous le souhaitez.

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, plus loin vous irez.

Contre-indication :

- Épaule « gelée » ou trop douloureuse pour porter le poing sur le mur au niveau de l'épaule.
- Déchirure tendons de l'épaule ou dans le membre supérieur.