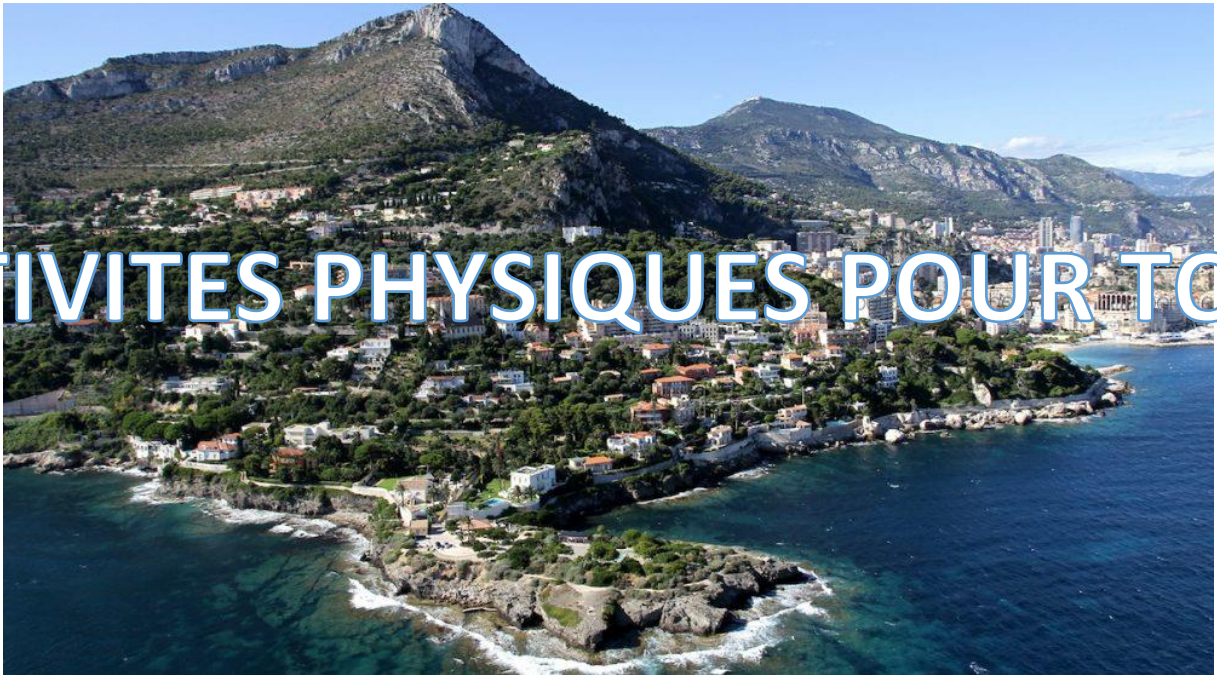



ACTIVITES PHYSIQUES POUR TOUS



SENIORS

	<p>Renforcement des épaules Rotation des épaules</p> <p>Matériel : Une chaise</p> <p>Descriptif : Le but est de faire « rouler » vos épaules vers l'arrière en effectuant des rotations, comme pour vous échauffer les épaules. Assis, dos bien droit, effectuez des « ronds » avec vos épaules en agrandissant les « cercles » de plus en plus.</p> <p>Objectif de l'exercice : Réalisez 4 séries de 30 « ronds » en gardant toujours le dos bien droit et le regard face à vous.</p> <p>Muscles sollicités : Deltoïde postérieur</p>
<p>Nos conseils : En pratiquant ce mouvement plusieurs fois, cela permet de détendre les raideurs et de renforcer les muscles de l'arrière des épaules.</p>	