

1 Placement :

- ✓ Collez-vous de profil à un mur
- ✓ Placez votre bras en rotation interne contre le mur

2 Action :

- ✓ Réalisez une rotation de votre bras tout en le faisant glisser le long du mur
- ✓ Réalisez cet exercice sous forme d'aller-retour

3 Cet exercice est conseillé dans les cas suivants :

- ✓ Amélioration de la mobilité des épaules
- ✓ Prévention des blessures