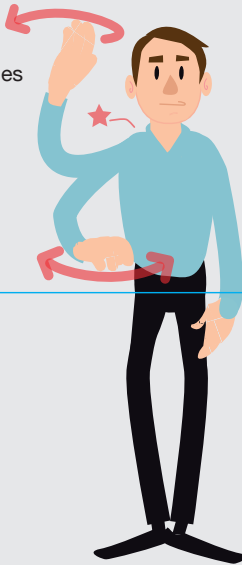


## EXERCICE #5 : TRAPÈZES

SOULAGER SES DELTOÏDES ET SES TRAPÈZES LORS DE MOUVEMENTS RÉPÉTITIFS

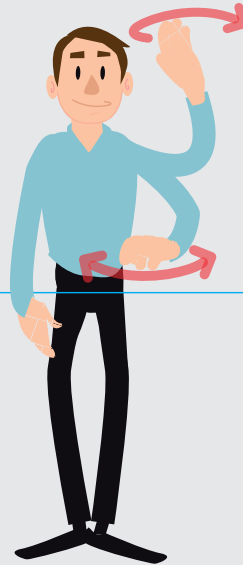
1

Si vous réalisez des gestes répétitifs et asymétriques, essayez de faire travailler le côté opposé.



2

Cela permet de soulager le côté très sollicité et de renforcer le côté plus faible.



UN EXERCICE CONSEILLÉ  
par



Grâce à Mister Quot'ching,

transformez votre environnement  
de travail en salle de sport !



Retrouvez tous les conseils et exercices de Mister Quot'ching sur [mma.fr](http://mma.fr)