Renforcement et stabilisation de l'épaule

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.

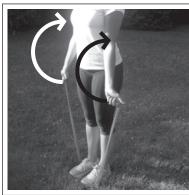
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3 secondes.





Infra-épineux

- Debout, le coude à 90° et l'avant-bras collé sur l'abdomen.
- Coller les omoplates tout au long de l'exercice.
- Tirer sur l'élastique pour déplacer la main vers l'extérieur en gardant le coude collé sur la taille.





Biceps brachiale

- Debout, les pieds à la largeur des épaules, bras allongés.
- Le milieu de l'élastique sous les pieds, les extrémités dans les mains.
- Fléchir les coudes, paume des mains vers le haut.
- Garder les coudes collés sur la taille.





L'ambidextre

- Debout, les coudes à 90° et les avant-bras collés sur l'abdomen.
- Coller les omoplates tout au long de l'exercice.
- Tirer sur l'élastique pour déplacer les mains vers l'extérieur en gardant les coudes collés sur la taille.





Subscapulaire

- Commencer le bras en ligne droite, le coude déplié (extension) et le pouce vers le haut.
- Coller les omoplates tout au long de l'exercice.
- Tirer l'élastique derrière le dos en déplaçant le pouce vers l'omoplate opposée.



Renforcement et stabilisation de l'épaule (suite)

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.

- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3 secondes.

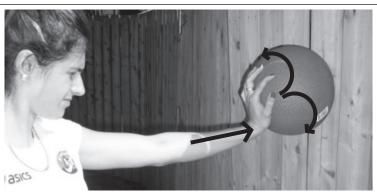




Dips 90°

- Mains en appui postérieur sur un banc.
- Genoux à 90°, épaules à 90° et coudes à 90°.
- Soulever le tronc vers le haut jusqu'à ce que les coudes soient dépliés complètement (extension).

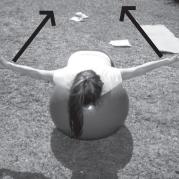
Autre alternative: Avec les genoux en extension (dépliés)



Ballon pressé

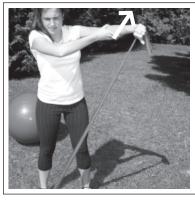
- Debout, appuyer la main de l'épaule à travailler sur un ballon contre un mur.
- Le coude doit être déplié complètement (extension).
- Écraser légèrement le ballon contre le mur en avançant l'épaule par rapport à votre tronc.
- Effectuer des légers mouvements de cercle avec l'épaule en conservant la pression sur le ballon.
- Exécuter dans le sens des aiguilles d'une montre puis à contresens.





Fieldgoal

- Couché le ventre sur un ballon.
- Coller les omoplates ensemble tout le long de l'exercice.
- Lever les coudes et les mains vers le haut.
- Garder les pouces orientés vers le haut.





L'aide-moteur

- Debout, pieds à la largeur des épaules.
- Genoux en légère flexion.
- Une extrémité de l'élastique sous le pied, l'autre extrémité dans la main opposée.
- Avec votre autre bras, élever le bras sur le côté (abduction) jusqu'à la hauteur des épaules; pouce vers le bas.
- Descendre le bras doucement vers le corps (adduction) tout en gardant le pouce vers le bas.



Renforcement et stabilisation de l'épaule (suite)

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.

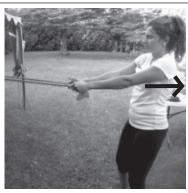
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3 secondes.





L'aide-moteur

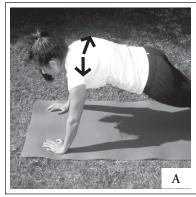
- Debout, pieds à la largeur des épaules.
- Genoux en légère flexion.
- Une extrémité de l'élastique sous le pied, l'autre extrémité dans la main opposée.
- Avec votre autre bras, élever le bras sur le côté (abduction) jusqu'à la hauteur des épaules; pouce vers le bas.
- Descendre le bras doucement vers le corps (adduction) tout en gardant le pouce vers le bas.

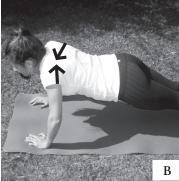




Rameur

- Debout, avec un élastique attaché à un point fixe.
- Agripper chacune des extrémités de l'élastique.
- Tirer sur l'élastique pour rapprocher les coudes vers l'arrière un peu plus postérieurement que l'épaule.
- Coller les omoplates ensemble.





Push up - plus

- Effectuer d'abord un push-up soit sur les genoux, les pieds ou appuyé sur un mur afin de connaître votre niveau de difficulté.
- Garder les coudes en pleine extension.
- Décoller les omoplates (protraction) en remontant le tronc et en déplaçant les épaules vers l'avant.
- Coller les omoplates (rétraction) en laissant descendre le tronc vers le sol.







L'éventail

- Débuter debout, en plaçant les bras de chaque côté du corps, les pouces tournés vers l'intérieur.
- Coller les omoplates et les maintenir dans cette position tout au long de l'exercice.
- Élever ensuite les bras, les pouces pointés vers le sol.
- À 45° d'élévation, fléchir les coudes et amener les avant-bras vers le haut en pointant les pouces vers l'arrière (rotation externe).
- Poursuivre l'élévation jusqu'à 100°.
- Refaire les mouvements en sens inverse pour revenir à la position initiale.



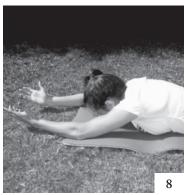
Renforcement et stabilisation de l'épaule (suite)

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.

- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3 secondes.

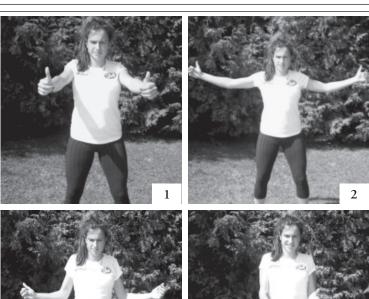






Dynamic Blackburn

- 1. Couché sur le ventre, les mains sur les fesses avec les doigts entrelacés et les paumes tournées vers le haut.
- 2. Tirer les épaules vers l'arrière en forçant pour coller les omoplates ensemble, et ce jusqu'à la fin de l'exercice.
- 3. Abaisser les omoplates en descendant les mains vers les pieds, garder les mains ensemble.
- 4. Décoller les mains du dos en les maintenant unies les doigts entrelacés.
- 5. En gardant les mains à la même hauteur, ouvrir les bras de chaque côté pour former un angle d'environ 45° avec le corps.
- 6. Tourner les épaules et les mains pour que les paumes soient face au sol (rotation externe des épaules).
- 7. Continuer le mouvement d'élévation des bras (abduction) jusqu'à un angle de 100° et le mouvement de rotation externe des épaules de façon à ce que les pouces pointent vers le haut.
- 8. Placer les épaules en abduction complète, les paumes vers le haut.
- 9. Renverser l'exercice doucement.
- 10. La prochaine répétition débute à l'étape #1.



4 ways

- Debout, coller les omoplates ensemble (garder cette position tout le long de l'exercice).
- Placer les bras tendus vers l'avant avec les coudes dépliés (extension) et les pouces tournés vers le haut.
- Déplacer tranquillement les bras de chaque côté en gardant les coudes en extension et les pouces vers le haut.
- Approcher les coudes près du corps en s'assurant que les omoplates soient toujours collés ensemble.
- Ramener les mains parallèles.