





Exercices excentriques épaule

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois/semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- La première partie du mouvement est toujours assistée, impliquant ainsi aucune contraction musculaire.
- La deuxième partie du mouvement implique une contraction tout en gardant une tension dans l'élastique (3 secondes).

Images	Descriptions des exercices
	<p>Le supra-épineux</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debout, les pieds à la largeur des épaules, élastique sous les pieds. • 1^e partie : Amener le bras à la hauteur des épaules en gardant le pouce vers le bas en s'aidant avec l'autre main. - 2^e partie : Redescendre tranquillement vers le bas.
	<p>Flexion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debout, les pieds à la largeur des épaules, élastique sous les pieds. • 1^e partie : Amener le bras vers le haut à 180° en s'aidant avec l'autre main. - 2^e partie : Redescendre tranquillement vers le bas.
	<p>Rotation interne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debout, l'extrémité de l'élastique devra être attachée à un objet fixe à la hauteur des hanches. • 1^e partie : Amener le bras le plus proche de l'objet fixe, collé au ventre, tout en gardant le coude collé au tronc, en s'aidant avec l'autre main. - 2^e partie : Tourner tranquillement le bras vers l'extérieur, tout en gardant le coude collé au tronc.
	<p>Rotation externe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debout, l'extrémité de l'élastique devra être attachée à un objet fixe à la hauteur des hanches. • 1^e partie : Tourner le bras vers l'extérieur, le plus loin de l'objet fixe, tout en gardant le coude collé au tronc, en s'aidant avec l'autre main. - 2^e partie : Tourner tranquillement le bras vers l'intérieur, tout en gardant le coude collé au tronc.