

Renforcer ses Épaules

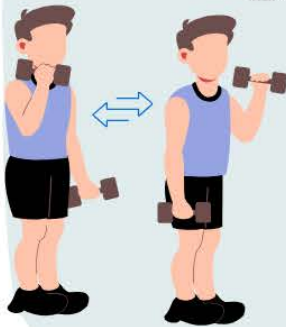
Objectif
15 MIN
Un dos renforcé

Avant-tout : Échauffements !

Prendre le temps d'échauffer les cervicales, les épaules, les coudes et les poignets par d'amples mouvements de rotation. Durée : minimum 2 minutes.

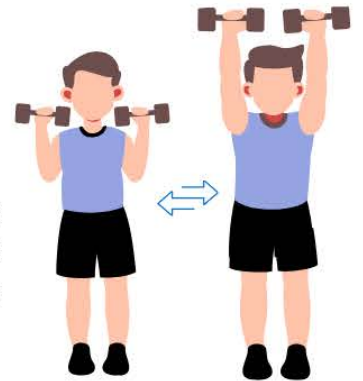
NB : chacun des exercices suivants sont à faire avec OU sans altères. Au choix !

Les Biceps

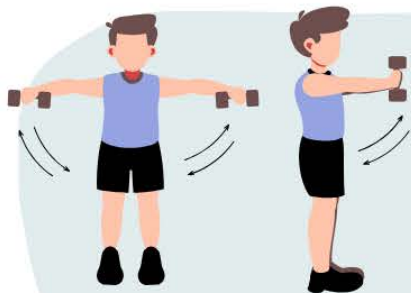


Alternier des flexions de coude jusqu'à l'épaule, puis redescendre. Attention à garder le dos droit et les genoux déverrouillés. Durée : 20 répétitions de chaque côté.

Le Développé



Mains à hauteur des épaules, les lever au dessus de la tête, puis redescendre. Attention à ne pas cambrer pendant l'effort de poussée. Peut se faire assis si besoin. Durée : 20 à 40 répétitions.



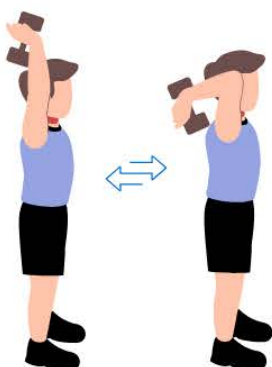
Elever les mains jusqu'à l'horizontal (sur les côtés puis devant) sans verrouiller les coudes. Puis redescendre en maîtrisant la descente. Durée : 20 répétitions de chaque.



Variante de l'élévation latérale : Même exercice que précédemment mais penché en avant, le dos tonique et plat.

Élévation Latérale et Frontale

Les Triceps



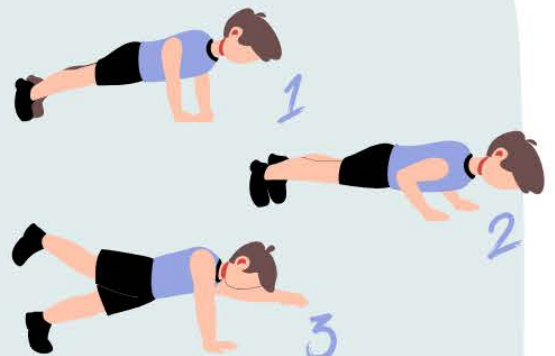
Les bras au-dessus de la tête, les mains sont jointes et tiennent une altère (deux si trop facile). Amener le poids derrière la tête tout en gardant les coudes serrés. Puis remonter. Attention à ne pas cambrer, ni verrouiller les coudes. Durée : 20 répétitions.

Variante Triceps :

Penché en avant, le dos plat, on élève le coude à hauteur des côtes. Puis tendre le bras en arrière sans changer la position de l'épaule. De chaque côté ou bien des deux en même temps.



Gainage Dynamique



Option 1 : pompes classiques (ou sur les genoux).

Option 2 : pompes au ralenti. Freiner la descente au maximum, maintenir en bas 2 secondes, puis remonter.

Option 3 : position planche sur les mains, lever bras et jambe opposée, puis reposer. Changer de côté.

Durée : entre 10 et 20 répétitions.