

Exercice : mobilité et renforcement des épaules, ceinture scapulaire

Toujours effectuer des mouvements lents

Attention à ne pas trop cambrer le dos

1 - mouvement de la brasse, paume de main vers le sol



2-poussée arrière , paume de main vers les fesses



3-rétropulsion, paumes des mains vers la tête



4-élévation, paume de main vers le sol, bras tendu, décoller les bras puis petit rapprochement des omoplates



Exercice : mobilité et renforcement des épaules, ceinture scapulaire

Matériel utilisé :
bouteilles ou petites haltères

Exo 1 : bras repliés, coudes contre le corps, effectuer un mouvement de rotation avec l'avant bras sans décoller le coude du corps, 5 fois par coté



Exo 2 : bras légèrement tendus droit devant vous, ramener une main vers vous, hauteur clavicule, puis l'autre, puis simultanément, 5 fois chaque mvt



Exo 3 : bras tendus devant vous, amener main et bouteille vers votre oreille, puis après l'autre, puis en mode va et vient, 5 fois chaque mvt



**Rester bien gainé
durant les exercices!**

Exo 4 : bras tendus, large rotation latérale, bouteille bien verticale, sentir les omoplates se replacer, doucement, 5 fois



Exo 7 : départ bras le long du corps , légèrement pliés, croiser les bras devant vous!

Exo 5 : bras tendus, écartés largeur des épaules, faire pivoter la bouteille d'abord avec les poignets, puis l'ensemble du bras jusqu'aux épaules ,



Exo 6 : bras le long du corps, élever une main au niveau épaule puis tendre vers l'extérieur, relâcher, puis changer de coté, puis simultanément, 5 fois chacun

