

SPORT BIEN-ÊTRE

VOTRE EMPLOI DU TEMPS EST SERRÉ, VOTRE TEMPS LIBRE LIMITÉ, ET VOS ENVIES DE RETROUVER LA FORME FREINÉES ? WHAT'S UP VOUS PROPOSE DE SUIVRE LES CONSEILS DE JOFFREY, COACH SPORTIF, POUR ENTRETENIR VOTRE SILHOUETTE. RETROUVEZ CE MOIS-CI QUELQUES **EXERCICES POUR LES ÉPAULES**.

L'épaule est l'une des articulations les plus complexes du corps, mais également l'une des plus fragiles. Très sollicitée, il est primordial d'en prendre soin en adoptant les bons gestes quotidiennement et de les renforcer.

ÉLEVATIONS LATÉRALES

15 répétitions x 2

Débout dans une position stable, un haltère dans chaque main, il s'agit d'élever les bras latéralement jusqu'à l'horizontal, les bras presque tendus. Souffler sur la montée.



DÉVELOPPÉ ÉPAULES HALTÈRES

15 répétitions x 2

Debout, les haltères à la main, pieds écartés, les haltères au niveau des épaules avec les mains en pronation (prise en main par le dessus). Pousser les haltères en resserrant en haut sans les toucher. Revenir à la position de départ. Souffler en montant.



TIRAGE MENTON (ÉPAULES / TRAPÈZES)

20 répétitions x 2

Debout bras tendus devant coudes pointés vers l'extérieur. Amener les haltères au menton en contractant fort et en tirant bien les coudes en arrière (bien avoir les coudes au dessus des poignets). Freiner la descente sans tendre complètement les bras pour garder les épaules et les trapèzes sous tension. Souffler en montant.



ÉLEVATIONS LATÉRALES BUSTE PENCHÉ (L'OISEAU)

20 répétitions x 2

Les élévations latérales buste penché en avant sollicitent principalement le faisceau postérieur du deltoïde. Debut, le buste penché en avant à 90 degrés, le bas du dos légèrement cambré, un haltère dans chaque main. Il s'agit d'écarter les bras latéralement jusqu'à l'horizontal en gardant les coudes légèrement fléchis. Il faut écarter les coudes dans l'alignement des épaules. Souffler en montant.

