

Export des exercices Mobilité de l'épaule , niveau 1

Pendulaire de l'épaule



En appui sur une table avec le bras opposé, le buste penché en avant, laissez aller le bras à faire travailler en vous relâchant le plus possible et initiez des rotations dans un sens puis dans l'autre ; laissez le bras poursuivre son mouvement comme un pendule. Vous pouvez tenir un poids léger dans la main afin d'aider le mouvement pendulaire. Pour varier vous pouvez réaliser des mouvements rectilignes dans différentes directions plutôt que circulaire.

Glissés sur table pour l'épaule



La main à plat sur une table, faites-la glisser sur la table dans différentes directions. Pour faire glisser votre main plus facilement vous pouvez placer un morceau de tissus ou de papier sous votre main.

Flexion auto-passive de l'épaule avec un swissball



Debout devant une table, placez un swissball sur la table maintenez la main à faire travailler sur le swissball à l'aide de l'autre main et faites rouler le swissball vers l'avant à l'aide de la main saine.

Flexion auto-passive avec le bras controlatéral



Allongé sur le dos, puis en semi assis puis assis puis debout. Attrapez avec la main du bras opposé la main du bras qui doit travailler. Relâchez le bras qui doit faire la flexion et avec l'autre bras montez la main le plus haut possible en direction du zénith. Commencez allongé sur le dos puis assis puis debout.

Extension d'épaule en auto-passif



Tenez à deux mains un manche à balai avec les mains écartées puis poussez avec le bras opposé vers l'arrière pour amener le bras qui doit travailler en extension.

Rotation externe d'épaule en auto-passif



Tenez à deux mains un bâton type manche à balai (mains écartées et coudes le long du corps à 90°) puis poussez avec le bras opposé vers l'extérieur pour amener le bras qui doit travailler en rotation externe.

Rotations d'épaule



Laissez le bras ballant, bien relâché le long du corps. Tournez votre bras en rotation interne (pouce de votre main le plus vers l'arrière et l'extérieur possible après être passé dans votre direction). Tournez votre bras en rotation externe (pouce de votre main le plus vers l'arrière possible après être passé dans la direction opposée à votre corps).

Abduction d'épaule en auto-passif



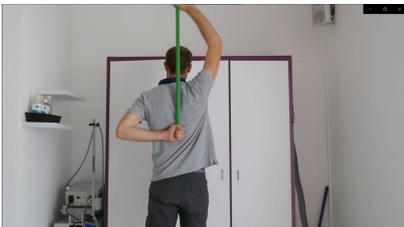
Tenez à deux mains un manche à balai avec les mains écartées puis poussez avec le bras opposé pour écarter du corps le bras qui doit travailler.

Adduction d'épaule en auto-passif



Amenez la main sur le coude opposé puis à l'aide de cette main, ramenez le coude vers vous pour amener l'épaule en adduction. Vous pouvez réaliser cet exercice devant vous puis dans votre dos.

Main dans le dos en auto-passif



Saisissez une sangle ou un bâton dans votre dos avec une main en haut et une main en bas puis tractez avec la main du haut pour faire monter la main du bas.

Mouvements des omoplates -scapulas-



Faites des mouvements circulaires ou rectilignes avec vos omoplates dans un sens puis dans l'autre. Vous pouvez le faire avec les deux scapulas en même temps ou seulement avec une.