

Export des exercices Stabilité de l'épaule, niveau 3

Marche avec le bras au zénith



Saisissez un poids puis placez votre bras au zénith et déambulez dans différentes directions (marche avant, marche arrière, pas de côté...)

Squat avec un bras au zénith contrainte élastique



Réalisez un squat en maintenant un bras au zénith et en résistant à une contrainte élastique au niveau de ce bras. Vous pouvez varier les directions de la contrainte élastique.

Sharapova



Face au mur, en appui sur vos avant-bras avec un élastique aux poignets. En conservant constamment les coudes plus vers l'intérieur que les poignets décrivez un arc de cercle vers l'extérieur successivement avec un bras puis l'autre.

L'étoile



Placez un élastique sous vos pieds et dans vos mains, écartez les quatre membres pour vous placer au milieu de l'élastique avec les bras au zénith et les jambes écartées puis réalisez des mouvements avec les bras ou déplacez vous avec vos jambes tout en maintenant une tension dans l'élastique.