

Export des exercices Stabilité de l'épaule et du coude, niveau 4

Pompes scapulaires plyométrique



Réalisez le mouvement de pompe scapulaire mais terminez le mouvement en poussant suffisamment fort pour que les mains décollent du support.

Tractions scapulaires



Réalisez un mouvement de traction en contractant chacune des omoplates vers la fesse opposée. Vous pouvez placer vos mains à différents endroits sur la barre en supination ou en pronation. Commencez en soulageant le poids dans vos bras à l'aide d'une bande élastique fixée sur la barre et placée sous vos pieds ou d'un léger appui au sol et dans de petites amplitudes puis quand vous maîtriserez le mouvement augmentez l'amplitude et mettez de plus en plus de poids dans vos bras. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez retirer une main.

Iron cross



Debout, avec vos mains saisissez des sangles de suspensions, mettez du poids dans vos mains en vous penchant soit en arrière (iron cross), soit en avant (iron cross inversé); puis tendez alternativement un bras puis l'autre dans différentes directions. Si l'exercice est facile, augmentez la difficulté en tendant les deux bras simultanément (Iron cross) ou en reculant les pieds pour appuyer plus dans les bras. Pour encore augmenter la difficulté, vous pouvez retirer l'appui d'un de vos pieds. Pour augmenter encore la difficulté vous pouvez réaliser le mouvement de gymnastique complet ou les pieds ne touchent pas le sol, vous serez alors en suspension avec le poids du corps uniquement placé dans les main.

Traction

Réalisez un mouvement de traction en pliant vos coudes pour rapprocher votre tronc de la barre après avoir verrouillé vos omoplates l'une vers l'autre. Vous pouvez placer vos mains à différents endroits sur la barre en supination ou en pronation. Commencez en soulageant le poids dans vos bras à l'aide d'une

Kine Exos



bande élastique fixée sur la barre et placée sous vos pieds ou d'un léger appui au sol et dans de petites amplitudes (restez proche de la barre) puis quand vous maîtriserez le mouvement augmentez l'amplitude et mettez de plus en plus de poids dans vos bras. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez retirer une main.

Dips



À l'aide de chaises ou sur des barres parallèles, en appuie sur les deux mains, bras tendus, les mains au niveau du bassin. Serrez les omoplates l'une vers l'autre puis pliez les coudes en gardant les avant-bras droit. Laissez les fesses descendre puis tendez les bras pour remonter. Commencez avec deux pieds au sol dans de petites amplitudes. Pour augmenter la difficulté augmentez l'amplitude puis retirez un pied puis l'autre.