

Export des exercices Mobilité de l'épaule, niveau 2

Le plagiste



Mettez les mains derrière la tête puis écartez les coudes vers l'extérieur.

Le bras au zénith



Montez activement votre main en direction du zénith.

Main dans le dos



Amenez la main sur la fesse du même côté, puis vers la fesse opposée et enfin essayez de remonter la main dans le dos.

Flexion des bras avec swissball contre le mur



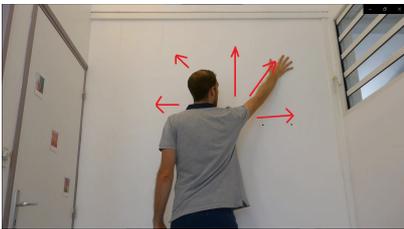
Face au mur, les mains en appuie contre un swissball placé contre le mur, poussez le swissball alternativement avec une main puis l'autre pour le faire rouler contre le mur en direction du plafond.

Glissés de profil au mur



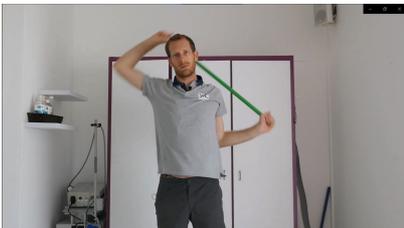
Debout, de profil au mur, à une distance d'environ 40 cm, glissez votre main sur le mur dans différentes directions. Vous pouvez réaliser des trajets rectilignes ou circulaires. Pour faire glisser votre main plus facilement vous pouvez placer un morceau de tissu ou de papier sous votre main. Vous pouvez réaliser cet exercice en suivant votre main du regard et laissant le tronc pivoter (plus simple) ou en regardant strictement devant vous (plus difficile).

Glissés de main face au mur



Debout face au mur, à une distance d'environ 30 cm, glissez votre main sur le mur dans différentes directions. Vous pouvez réaliser des trajets rectilignes ou circulaires. Pour faire glisser votre main plus facilement vous pouvez placer un morceau de tissu ou de papier sous votre main.

Circumduction avec un bâton



Saisissez un bâton à deux mains puis faites passer alternativement un main puis l'autre par dessus votre tête tout en maintenant les mains sur le bâton.

Dé-coaptation de l'épaule



Fixez une sangle en haut en avant et en dehors de votre épaule puis placez la sous votre bras le plus haut possible dans l'aisselle. Mettez le bras en légère flexion et rotation interne, maintenez le coude à l'aide de la main opposée et venez tracter au niveau de l'épaule en translatant votre corps.