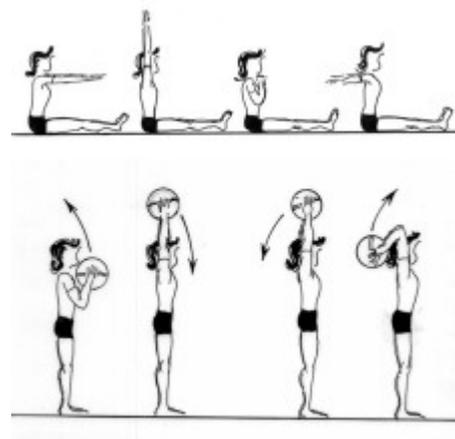


Renforcement – Epaules/bras: Bras mobiles

Il s'agit ici d'explorer l'amplitude de l'articulation des épaules et par la même occasion de renforcer les muscles des bras et de la ceinture scapulaire.

Debout ou assis, inventer et effectuer différents mouvements de bras: vers l'avant, l'arrière, le haut, le bas, de côté. En position assise, veiller à une bonne tenue du dos (placer évent. un petit coussin ou tapis sous les fesses). Les mouvements s'effectuent avec une tension mesurée dans les bras et à un rythme modéré.



Variantes

plus facile

- Avec un seul bras à la fois. Alternner.

plus difficile

- Mêmes mouvements avec une balle ou tenir la balle au-dessus de la tête puis tendre et fléchir les bras, passer la balle devant soi jusqu'à ce que les bras soient à l'horizontale, ou encore passer la balle derrière la tête (fléchir les bras) tout en restant bien droit avec le dos et la tête.

Remarques

- Les omoplates sont relâchées et ramenées vers le bas.
- Privilégier les grandes amplitudes tout en veillant à garder le dos et la tête immobiles.

Matériel: Balle, évent. petit coussin ou tapis

Source: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO