

Entraînement avec engins – Mini-band: Rotation externe des épaules vers le haut

Le mini-band se révèle particulièrement précieux pour les rotations externes. Dans cet exercice, le mouvement consiste en une flexion simultanée au niveau des épaules.



Position initiale: Debout, le mini-band passé autour des poignets, les bras fléchis à angle droit à hauteur des épaules. Regarder vers l'avant.

Déroulement: Ecarter les bras lentement et revenir à la position initiale. Les épaules ne bougent pas.

Répétitions: 10-15 x par côté, 2-3 séries

Remarque: Eviter les dysbalances en veillant à réaliser un mouvement de même amplitude des deux côtés.



Variante unilatérale

Rotation externe de l'épaule vers le bas

Position initiale: Debout, le mini-band placé au-dessus du coude. Le bras est tendu le long du corps. Saisir la bande avec l'autre main (bras libre), fléchir le bras à angle droit et fixer le coude contre le buste.

Déroulement: Amener le bras libre vers l'extérieur (rotation externe) et revenir lentement vers l'intérieur.

Répétitions: 10-15 x par côté, 2-3 séries

Remarque: Relâcher les épaules, ne pas les tirer vers le haut.

De quoi s'agit-il?

- Contrôler l'alignement des articulations, effectuer un renforcement ciblé concentrique, excentrique et isolé, ainsi que des mouvements guidés, adapter les résistances de manière individuelle.
- Commencer toujours avec une résistance légère puis augmenter la tension au fil du temps.

Source: Christina Eggenschwiler, experte Sport des adultes Suisse esa



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO