Echauffement – Epaules: Cercles sans et avec résistance

En effectuant ces deux exercices, l'articulation des épaules atteint la température d'action requise. La résistance peut être amplifiée avec une bande élastique.

Effectuer des cercles avec les épaules: bras à hauteur d'épaules, 2 rotations en arrière. Passer en alternance le bras droit, puis gauche (fléchi) derrière la tête en maintenant la paume orientée vers le haut. Lever latéralement le bras droit tendu, paume de la main orientée vers l'intérieur, puis l'abaisser. Idem avec le bras gauche.

Effectuer des cercles en arrière avec une bande élastique pour augmenter la résistance (alterner épaules droite et gauche). Avec le coude fléchi, puis avec le bras tendu.

Matériel: Bande élastique

Source: «mobile» 4/2008, p. 22-23

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO