

## Muscles de l'épaule – Exercice de base



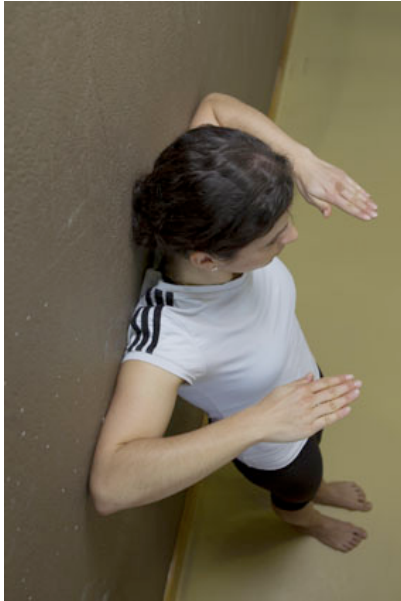
Sur le ventre, les fessiers contractés, les bras posés latéralement, paumes vers le haut.

**Variante:** Paumes vers le bas.



Soulever les bras tendus, le front reste au sol; maintenir la tension quelques secondes.

## Muscles de l'épaule – Plus facile



En appui contre le mur, pieds éloignés d'une ou deux longueurs, coudes relevés à angle droit, avant-bras placés latéralement à hauteur d'épaule.



A l'aide des bras, se repousser du mur, le corps tendu, de manière à décoller les omoplates de 5 cm environ.

## Muscles de l'épaule – Plus difficile



Assis, jambes fléchies, bassin légèrement soulevé, pointe des doigts vers l'avant.



Avancer et abaisser le bassin en fléchissant simultanément les bras; ramener et soulever le bassin en tendant les bras.

**Indication:** Exécuter le mouvement lentement et de manière fluide!