

UPPERBODY WORKOUT

Réalisé par la cellule Réa – UAP

© Crédits Photos I.Amaudry

PUSH UP SCAPULA

A l'aide d'un élastique, en position de planche, venir coller les omoplates et les desserrer. Chercher à bien abaisser les épaules et ne pas creuser le dos



STRAIGHT ARM PULL DOWN

Bras tendus, venir abaisser les omoplates. Descendre en 1 temps et remonter en retenant l'élastique (3 temps)

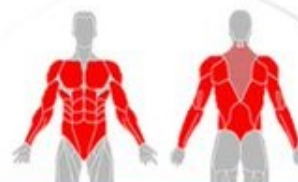


EXTERNAL SHOULDER ROTATION

Se placer à l'aide de la main opposée à 90° et retenir le mouvement tout doucement sans perdre son angle ni bouger le bras (Tourner autour de l'axe du coude) Veiller à bien fixer et abaisser l'omoplate

DUMBBELL SHOULDER EXTERNAL ROTATION

Effectuer une rotation de l'épaule en reposant le coude sur le genou. Travailler sur un tempo lent et veiller à bien s'auto-grandir



| DEBUTANT | INTERMEDIAIRE | AVANCE |
|-------------------|--------------------|------------------|
| 8 REPS 30 SECS | 12 REPS 45 SECS | 15 REPS 1 MIN |

X 2 à 3 TOURS

DUMBBELL RENEGADE ROWS

En position de planche, venir tirer le coude à l'aide d'une fixation de l'omoplate, puis alterner de l'autre côté. Veiller à bien garder les épaules basses et ne pas creuser le dos



« I » ISOMETRIC POSITION

A plat ventre, chercher à s'étirer au maximum et élever les mains à l'aide d'une fixation des omoplates



SHOULDER PRESS WITH BAND

Venir monter les bras jusqu'à l'extension complète puis les redescendre jusqu'au buste. Effectuer des élévations en continu sur un tempo lent. Venir mettre une tension l'élastique



SUPINATION EXTERNAL SHOULDER ROTATION

Les mains en supination, venir tirer l'élastique vers l'extérieur et retenir au retour

