PROPHYLAXIE

rotations externes

> coude au corps
> bras parallèle au sol
> bras parallèle au sol coude devant

contraction statique, concentrique ou exentrique (fréner)

fixation scapulaire (resserement des scapulas)

> oiseau avec haltères. Buste penché ou vertical. (unilatéral ou simultané)
> oiseau avec haltère. Buste penché ou vertical. (unilatéral ou simultané)
> tirage horizontal élastique (coudes au corps, coude 45, coude niveau épaule)

abaissement scapulaire

> élévation bras horizontal (en latéral)
> exercice du "Y" (arrivée main au dessus de la tête) garder épaule basse
> poussée overhead + élastique
> engagement épaule vers l'avant (élastique attaché à l'arrière du corps)

exercices combinés

> plat ventre YTWL avec ou sans élastique
> essuie-glace bras allonger sur le ventre
> mobilité épaule 5 réps (YTA)

matériels : 1 élastique, 1 haltère ou 1 bouteille d'eau.

temps de travail : 20-30 sec
temps de récupération : 15-20 sec
nombre d'exercices : 5 (au choix et équilibré)
nombre de tours : 4
repos entre les tours : 2min