

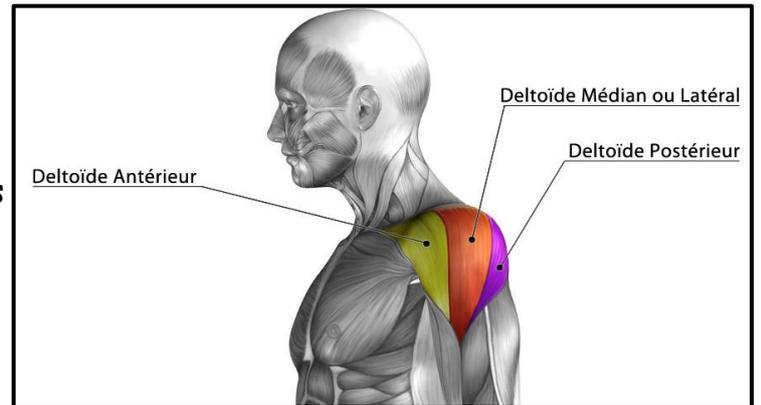
# ÉPAULES

Lorsque vous voulez développer vos épaules, il y a une zone faible persistante : Les deltoïdes postérieurs (l'arrière des épaules). Beaucoup de sportif auront l'avant des épaules bien développé, en comparaison de la partie arrière qui est souvent peu ou pas travaillée.

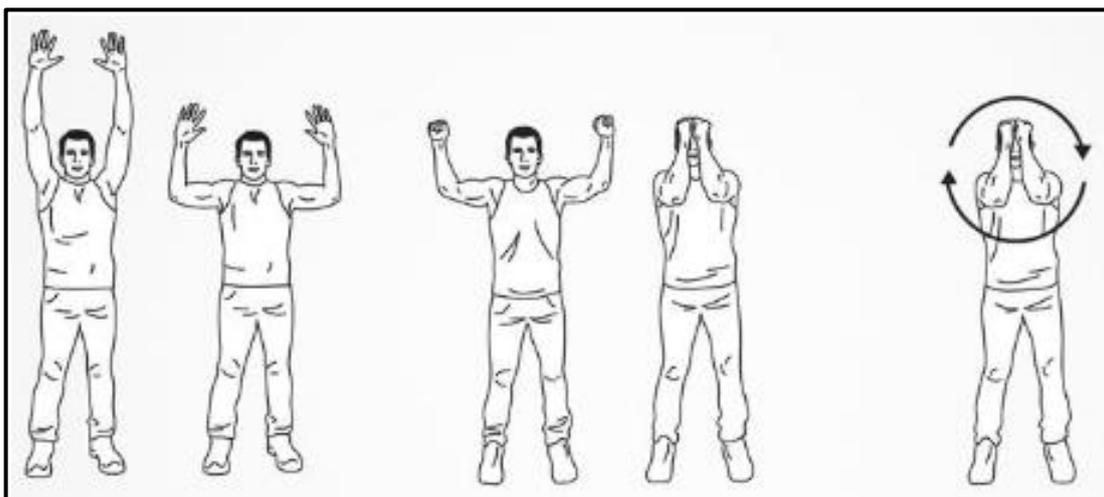
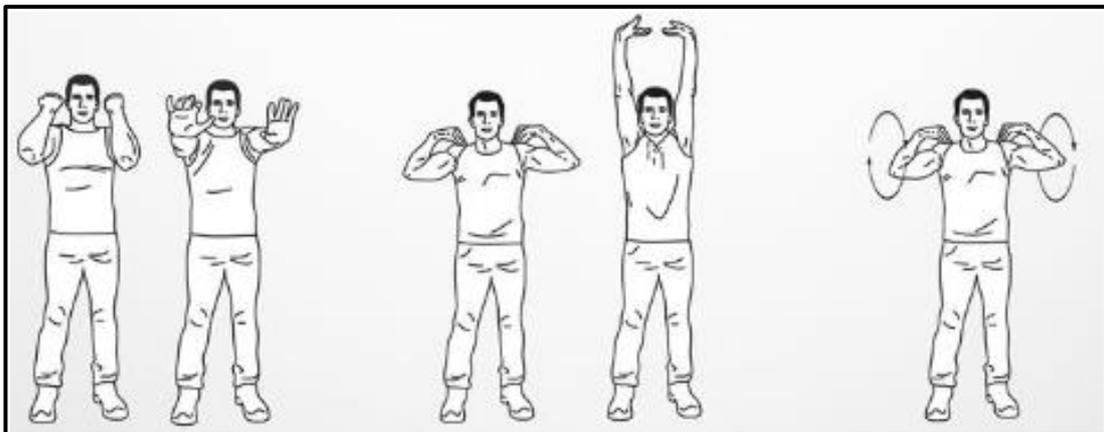
En même temps, pas évident de les isoler car malgré des exercices spécifiques, soulevés d'une barre derrière nuque, l'exercice de l'oiseau ou des tirages croisés sur le vis-à-vis, les autres deltoïdes sont quand même sollicités. De plus sans matériel, c'est encore plus compliqué sauf par exemple avec 2 élastiques à poignées ou 2 bouteilles d'eau pour exécuter « l'oiseau », etc...

En plus, ça n'est pas vraiment la peine de rechercher des exercices pour les deltoïdes antérieurs & médians puisqu'ils sont déjà recrutés lorsque vous travaillez les pectoraux.

Donc de façon générale, lorsque votre intention est de travailler les épaules, faites principalement les deltoïdes postérieurs (arrière des épaules) puisque les 3 parties de l'épaule seront tout de même sollicitées.



## Échauffements Épaules (20 mvts de chaque exercice) ...

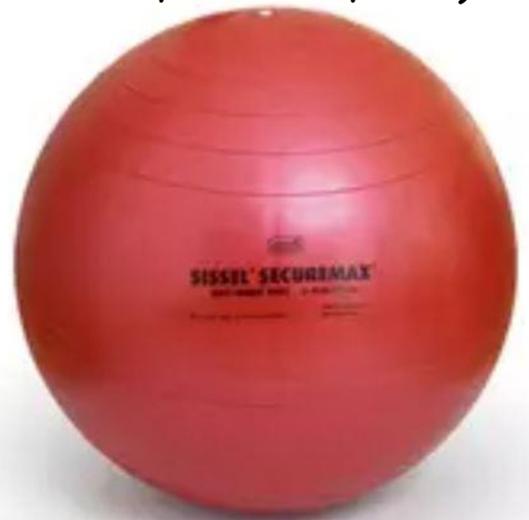


Investissement dans du petit matériel :  
Elastiques + Swiss-Ball + TRX + Altères = 123€

Elastiques avec  
poignées = 30€



T1=55cm - 26€ (si taille  
entre 1,45m & 1,65m)



T2=65cm - 29€ (si taille  
entre 1,65m & 1,85m)

Sangles  
TRX



20€

NOUVEAUTÉ

DOMYOS

DST STRAP TRAINING 100



Kit de 40 kg Amazon = 44€



T3=75cm - 33€ (si taille  
supérieure à 1,85m)



# Deltoïdes postérieurs (Arrière des épaules)

Faire 4 séries de 10 à 14 répétitions d'un exo avant de passer au suivant.

## Exo n°1



OU



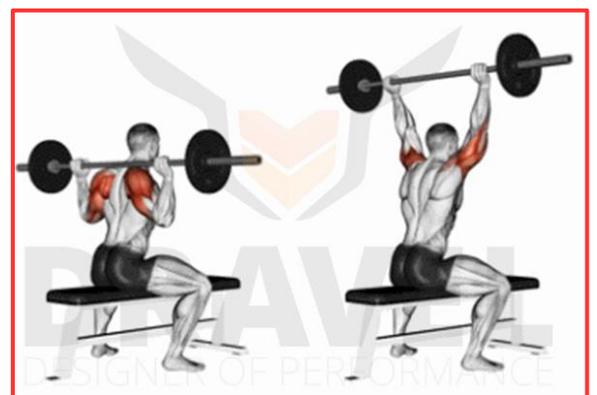
**Ou Exo 7 à 10 avec Swiss-Ball  
si vous n'avez pas de banc !**

## Exo n°2

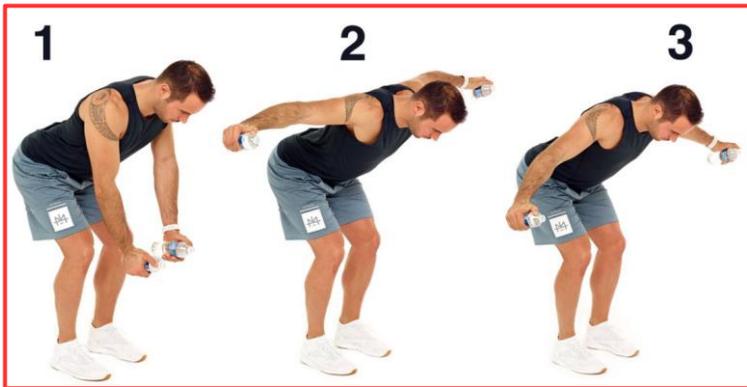
En allant  
chercher le  
plus possible  
sur l'arrière.



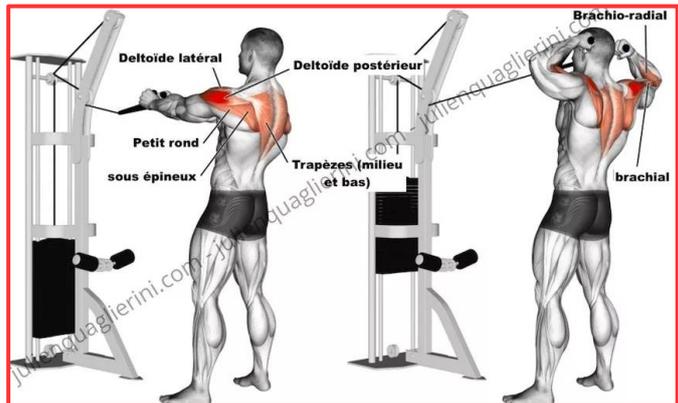
OU



### Exo n°3



### Exo n°4



### Exo n°5



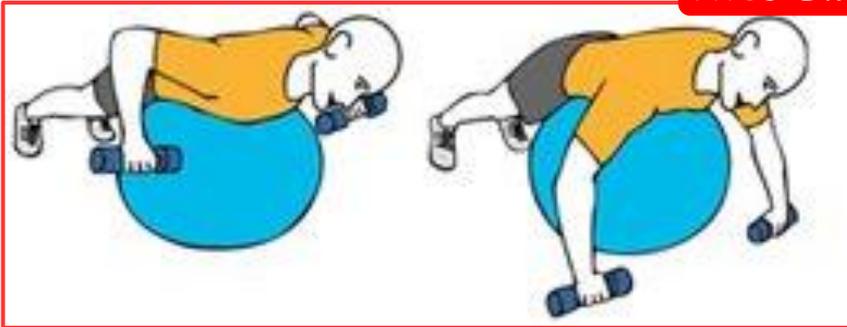
## Exo n°6

Avec élastiques

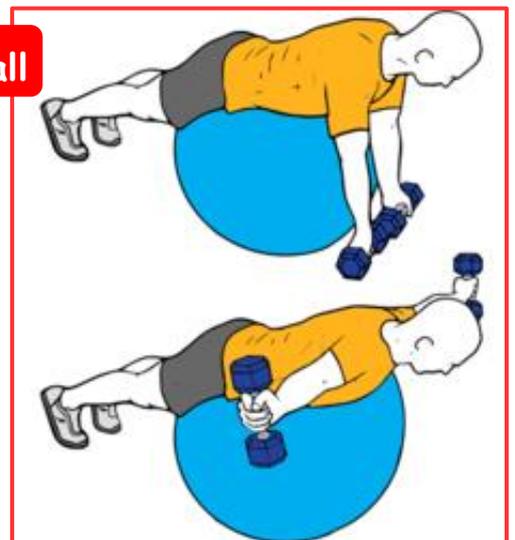


## Exo n°7

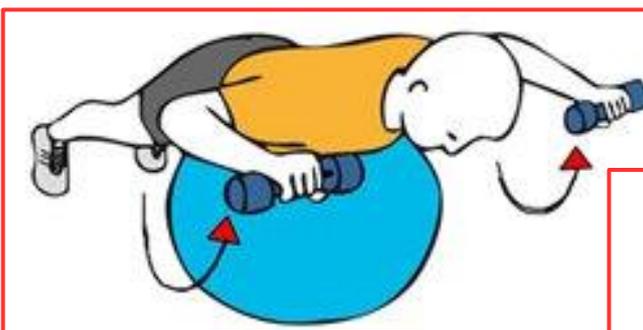
Avec Swiss-Ball



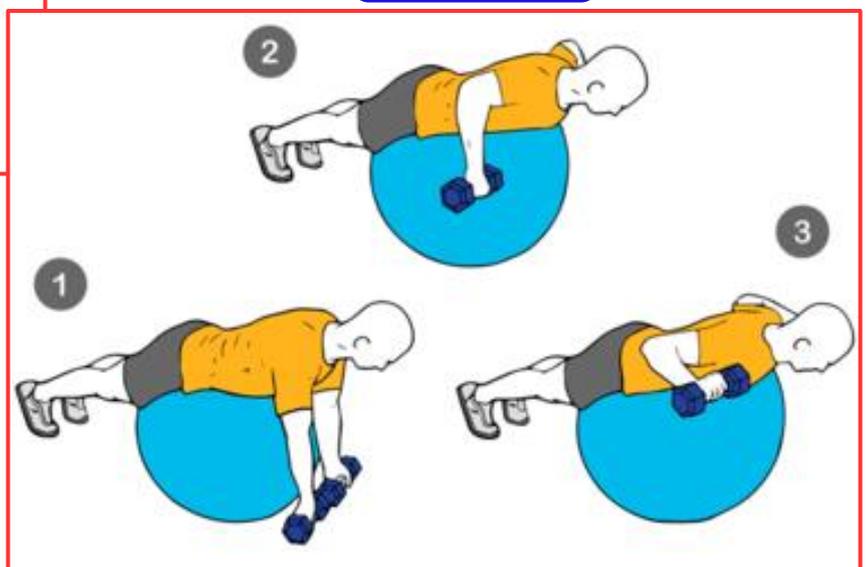
## Exo n°8



## Exo n°9

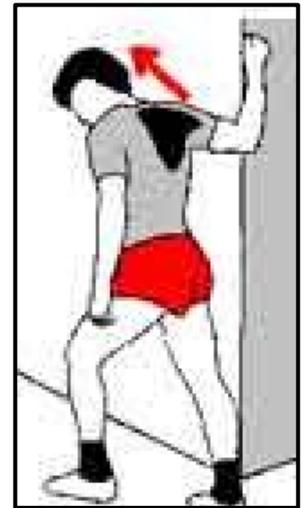
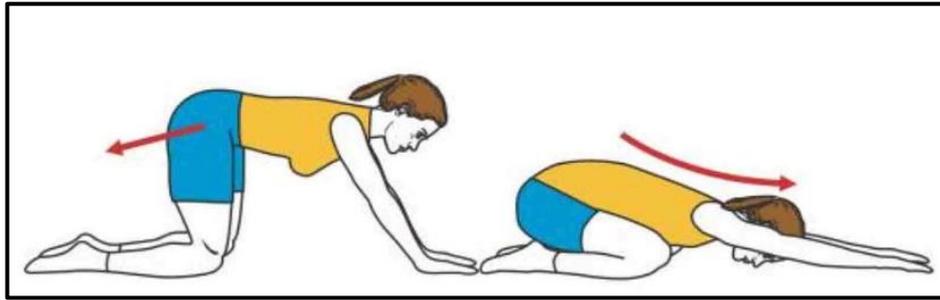


## Exo n°10

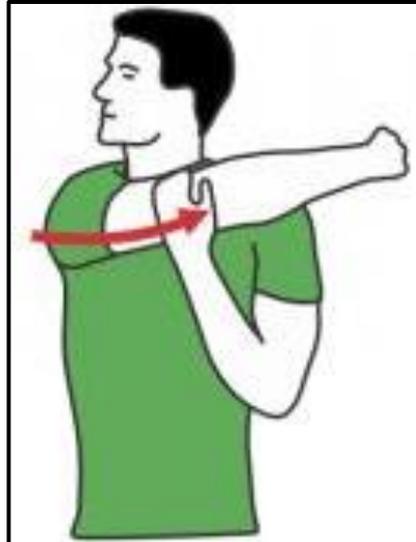


# Étirements Deltoïdes postérieurs (arrière épaules).

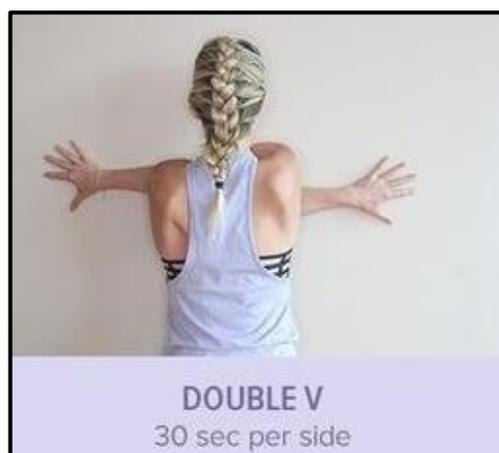
Tous ces étirements sont à réaliser au moins 1 heure après votre séance !



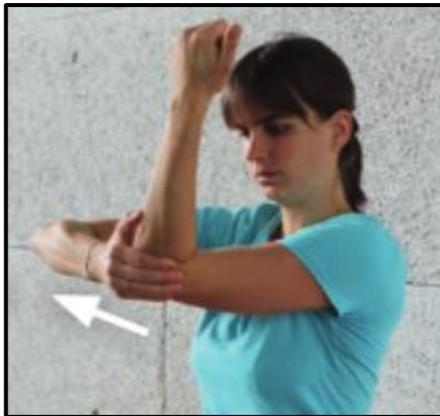
Consigne : Saisissez votre coude avec la main opposée et tirez latéralement.



Consigne : Passer un bras devant vous, au-dessus de l'épaule opposée, puis placer votre main sur le coude et exercer une pression vers vous.



Consigne :  
Saisissez votre  
poignet avec la  
main opposée  
puis tirez à la  
fois latéralement  
et vers le bas.



Infra-épineux :  
Tirez votre coude à  
l'intérieur en  
maintenant votre  
main verticale. Votre  
dos ne doit pas  
bouger.