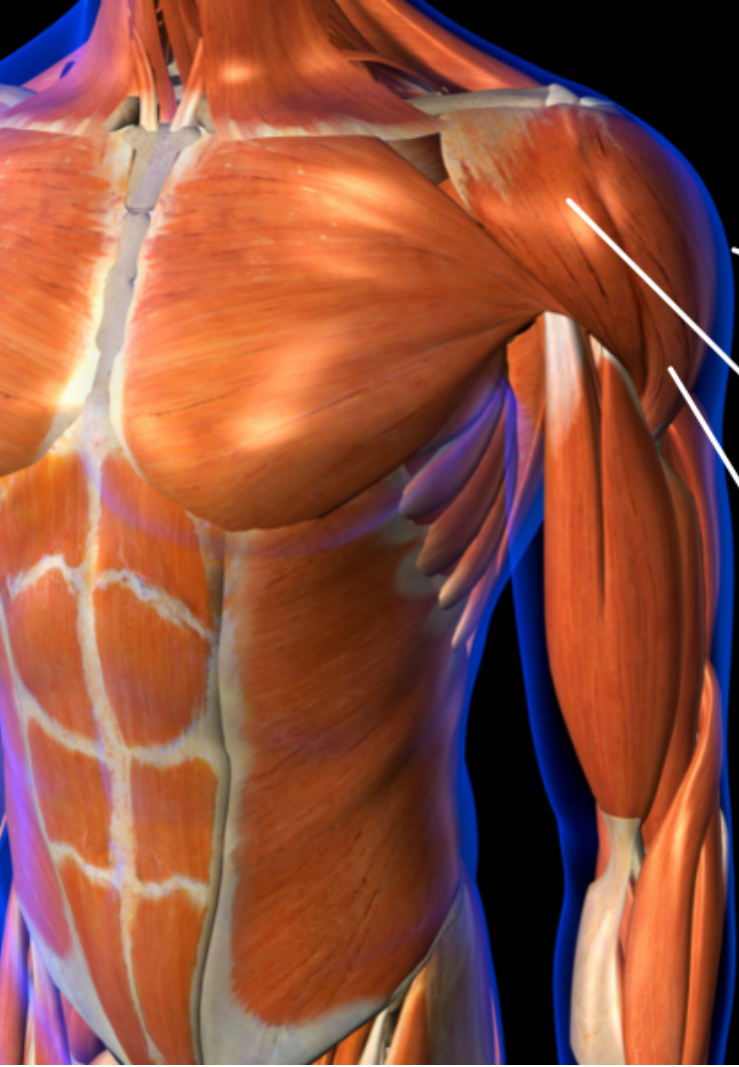




Destination fitness

ENTRAÎNEMENT DES ÉPAULES



Deltoïde

Deltoïde postérieur
(*faisceau spinal*)

Deltoïde antérieur
(*faisceau claviculaire*)

Deltoïde moyen
(*faisceau acromial*)

L'ENTRAÎNEMENT PARFAIT POUR DÉVELOPPER SES ÉPAULES

Vous êtes prêt à atteindre vos objectifs ?!

Je vous offre ici le parfait entraînement pour épaules avec le nombre de séries, de répétitions et le temps de repos nécessaires pour prendre du volume sur toutes les parties de ce groupe musculaire !



ABANDONNER N'EST PAS UNE OPTION.

AVANT TOUT, UNE PETITE MISE AU POINT...

- **Le secret le mieux gardé pour avoir de grosses épaules est d'utiliser des poids légers !**
- Laissez votre égo au vestiaire, ce qui compte ce n'est pas le poids que vous avez en main mais **le volume de vos muscles !**
- Vous devrez viser de manière indépendante **les 3 parties des deltoïdes** pour avoir des épaules volumineuses.
- Nous donnerons **toujours** la priorité à l'arrière de l'épaule, puis sur le faisceau acromial (*le côté de l'épaule*) et pour finir sur l'avant du deltoïde qui travaille déjà sur de nombreux autres mouvements.

Le parfait entraînement pour épaules

Exo 1 : élévations postérieures avec rotation

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
1'30 à 2 minutes de récupération

Exo 2 : face pull

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
1'30 à 2 minutes de récupération

Exo 3 : élévations latérales en 2 temps

3 à 4 séries de 10 à 12 répétitions (*donc 5 à 6 double mouvement*)
1'30 à 2 minutes de récupération

Exo 4 : élévations latérales unilatérales inclinées

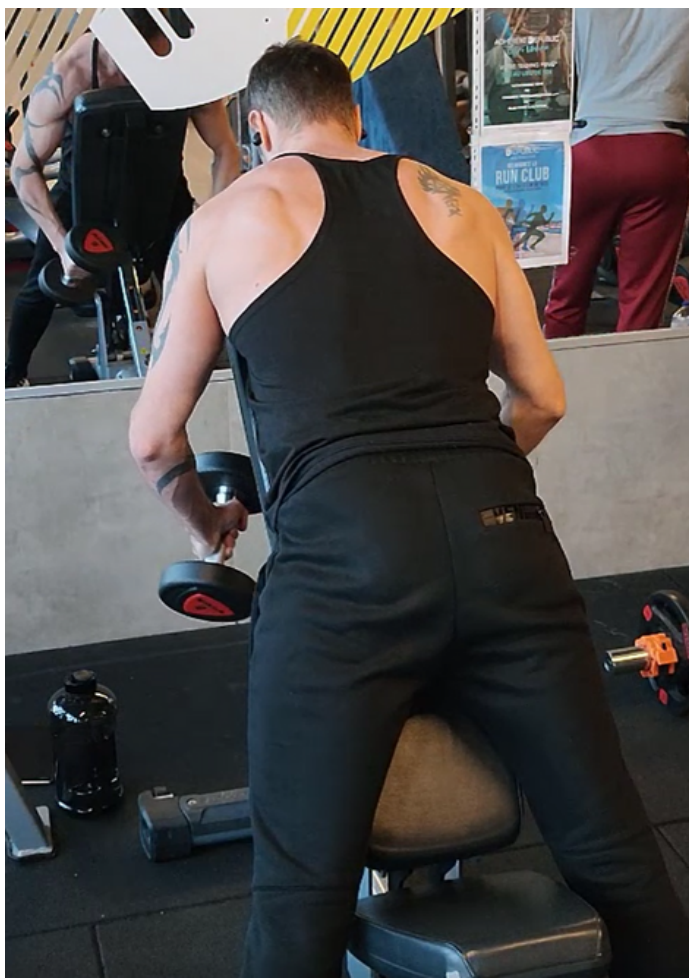
3 à 4 séries par bras de 10 à 15 répétitions
1 minutes de récupération entre chaque bras

Exo 5 : élévations frontales en mouvement sur banc incliné

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
2 minutes de récupération par bras

Exo 6 : élévations frontales poussées

3 à 4 séries de 8 à 12 répétitions
2 minutes de récupération par bras



EXO 1 : ÉLÉVATIONS POSTÉRIEURES AVEC ROTATION

Mise en pratique :

Position de départ debout incliné en avant, ou sur un banc incliné.
Haltères en mains en prise neutre.

En vous concentrant sur la contraction de l'arrière de l'épaule, tirez vos coudes vers l'arrière tout en ramenant vos mains de chaque côté de votre tête.

Vos mains doivent essayer de pointer vers le plafond.

Maintenez un court instant la contraction avant de redescendre les mains.

Pourquoi ça fonctionne : Encore un excellent exercice pour l'arrière de vos deltoïdes puisqu'il permet d'aller plus loin derrière le dos et ajoute en plus une rotation externe. De quoi faire brûler cette partie de l'épaule que beaucoup n'arrive pas à ressentir !



EXO 2 : FACE PULL

Mise en pratique :

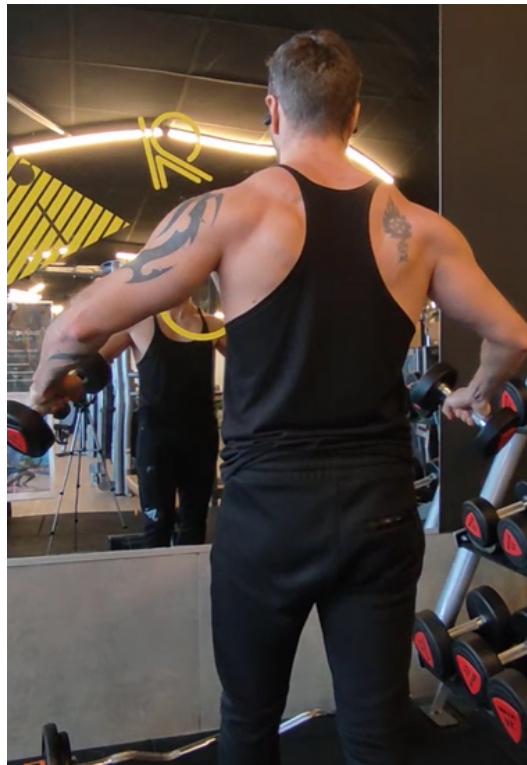
Placez une corde sur une poulie haute (juste au dessus de votre tête), prenez la corde en mains en position neutre.

Position de départ debout, dos droit, une jambe en avant pour plus de stabilité.

Tout en vous concentrant sur la contraction de l'arrière de l'épaule, ramenez la corde jusqu'à votre visage. Maintenez un court instant la contraction pour relâchez.

Pourquoi ça fonctionne : Le face pull est l'**exercice idéal pour cibler la partie postérieure de vos épaules** ainsi que la coiffe des rotateurs.

Pensez à bien garder la prise neutre, vos pouces doivent rester pointés vers l'arrière pour délocaliser au maximum le travail de l'avant bras.



EXO 3 : ÉLÉVATIONS LATÉRALES EN 2 TEMPS

Mise en pratique :

Position de départ debout, droit, les bras le long du corps avec une très légère flexion du coude.

Tout en vous focalisant sur la contraction de vos épaules, débutez votre élévation de manière contrôlée **en marquant une courte pause à la moitié du mouvement.**

Toujours en vous concentrant sur la contraction, reprenez votre élévation en amenant vos mains au dessus de vos épaules, maintenant un court instant la contraction puis redescendez les poids **jusqu'à la moitié du mouvement avant de refaire une seconde fois la seconde partie de l'élévation.**

Relâchez tout en contrôlant la descente. **Ça fait une répétition.**

Pourquoi ça fonctionne : Le fait de faire une pause à mi-mouvement **annule tout l'élan de triche** que vous pourriez utiliser. Le fait de doubler ce mouvement implique un temps sous tension décuplé (facteur d'hypertrophie).

Sans élan, c'est uniquement vos épaules qui travailleront sur cet exercice.



EXO 4 : ÉLÉVATIONS LATÉRALES UNILATÉRALES INCLINÉES

Mise en pratique :

Position de départ debout, de coté par rapport à la poulie. L'accroche doit être basse mais pas non plus au plus bas.

Tenez la poignée d'une main et tenez vous avec l'autre à la machine tout en vous laissant incliner par votre position.

De manière dynamique mais **TRÈS contrôlée**, élevez votre bras jusqu'à l'horizontale. Redescendez le mouvement en amenant votre main à l'avant de votre corps (pour suivre l'insertion de ce faisceau qui n'est pas exactement sur le coté de votre bras mais légèrement vers l'avant).

Pourquoi ça fonctionne : 2 gros avantages avec cette variante des élévations latérales, d'une part, votre faisceau acromial (milieu de l'épaule) sera en **tension constante** grâce à la poulie vu que le mouvement ne sera pas influencé par la gravité comme avec un travail avec haltères. Et l'angle de départ épargnera le sus-épineux qui peut facilement être l'objet de blessures.



EXO 5 : ÉLÉVATIONS FRONTALES EN MOUVEMENT SUR BANC INCLINÉ

Mise en pratique :

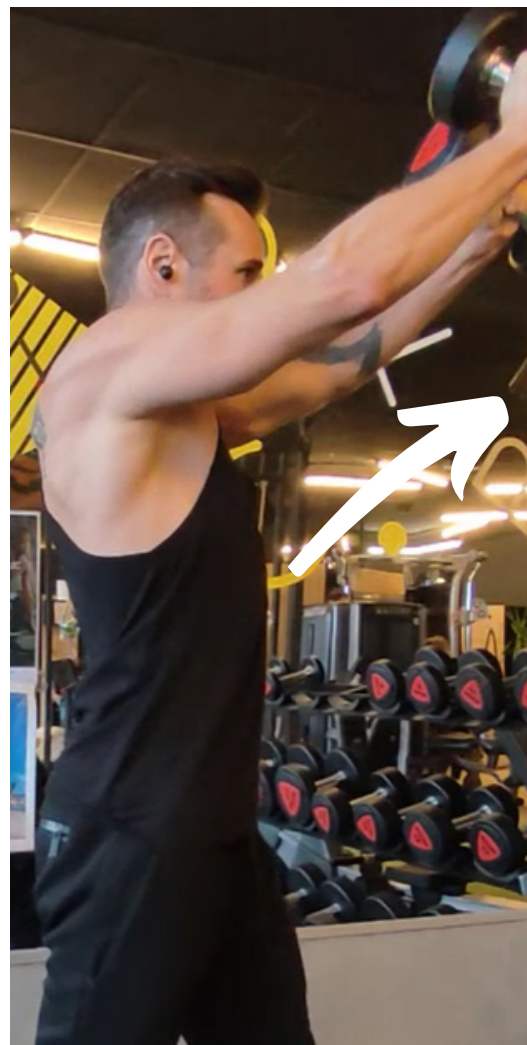
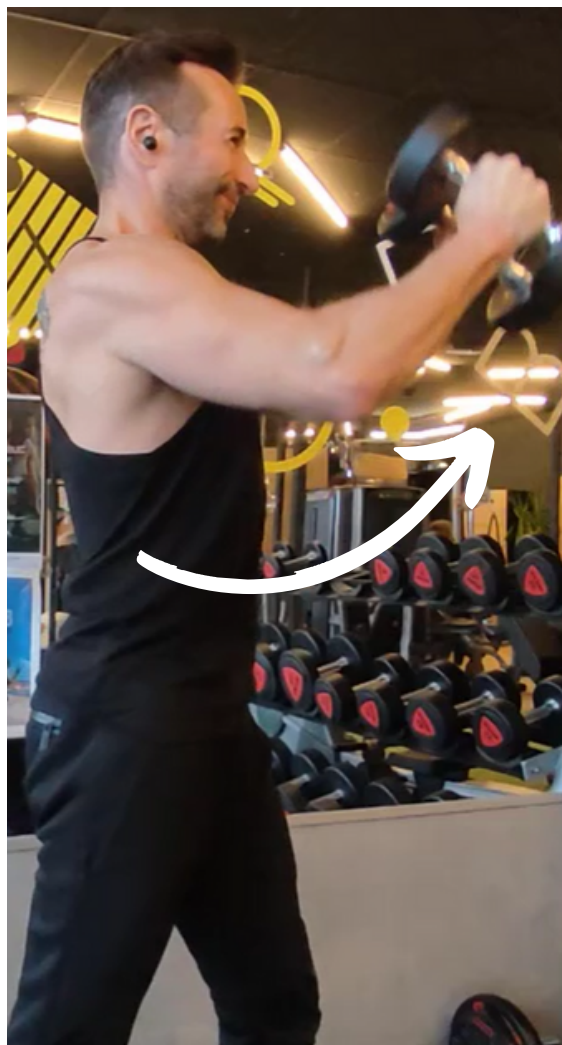
Position de départ assis sur un banc incliné, les bras très légèrement en flexion et à l'arrière du corps, dos sur le banc.

En même temps que votre élévation, redressez vous. Puis lorsque vous faites redescendre les haltères, reprenez votre position assise.

Pourquoi ça fonctionne : La position de départ avec les bras à l'arrière du corps permet **un bien meilleur étirement du faisceau claviculaire** par rapport à la version classique.

Le fait de se redresser pendant l'exécution permet de **garder l'avant de l'épaule sous tension permanente**.

Je dois admettre que j'adore vraiment cet exercice !



EXO 6 : ÉLÉVATIONS FRONTALES POUSSÉES

Mise en pratique :

Prenez 2 haltères en mains et mettez une jambe en avant pour plus de stabilité.

Vos coudes gardent un angle de 90° pendant la moitié du mouvement. Sans tricher, faites une rotation frontale et **lorsque vous arrivez au bout du mouvement, tendez les bras vers l'angle du plafond.** Redescendez le mouvement en le contrôlant avant de faire une répétition de plus.

Pourquoi ça fonctionne : Cet exercice est excellent pour 2 raisons. Il protégera vos articulations et permettra sur la seconde partie du mouvement **un meilleur étirement du faisceau antérieur** (l'avant de l'épaule).

exercice

poids

temps de repos

NOTE :



DESTINATION
FITNESS

Le sport chez vous ou n'importe où dans le monde