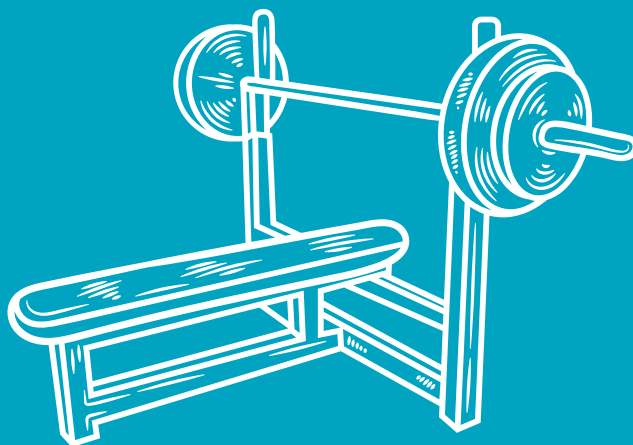




Kinevir.com

Musculation :
Ceinture Scapulaire





Notes :

1 Écarté poitrine sur appareil



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 rep Poids: Selon votre échec musculaire
Repos: ENtre 2/3 min entre chaque série

Amenez une poignée devant à la fois avant de débiter pour éviter de mettre du stress sur les épaules en débutant dans une position trop étirée.

Tenez les poignées devant la poitrine avec les paumes face à face.

Ouvrez les bras de chaque côté en contrôle.

Serrez les bras devant en contractant les pectoraux.

Effectuez ce mouvement avec contrôle en tout temps.



2 Écarté inversé sur appareil



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 rep Poids: Selon votre échec musculaire
Repos: ENtre 2/3 min entre chaque série

Assoyez-vous face à l'appareil.

Prenez les poignées avec les paumes vers le bas ou les paumes face à face.

Ouvrez les bras de chaque côté en contrôle en contractant l'arrière des épaules et en serrant les omoplates.

Évitez d'avancer le menton en tirant.



3 Tirage au visage, assis



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 rep Poids: Selon votre échec musculaire
Repos: ENtre 2/3 min entre chaque série

Placez la poulie en position basse.

Assoyez-vous et placez les pieds sur la station à poulie pour une stabilité accrue. Vous pouvez placer des haltères ou similaire entre vous et la station afin d'être dans une position adéquate. Avec les paumes vers le bas, tirez la corde vers votre cou avec les coudes hauts et les épaules basses.

Gardez le dos droit et n'avancez pas le menton en tirant.





4 Élévation latérale poulie



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 rep Poids: Selon votre échec musculaire
Repos: ENTre 2/3 min entre chaque série

En utilisant une poulie basse levez votre bras de côté en contrôle jusqu'à ce qu'il soit parallèle avec le sol.

Gardez la tête alignée avec votre colonne en tout temps et ne soulevez pas les épaules.

Ne balancez pas votre bras pour le soulever.

Gardez le coude légèrement fléchi.

5 Écarté à un bras, poulie



Séries: 4 Réps: Entre 5 et 15 rep Poids: Selon votre échec musculaire
Repos: ENTre 2/3 min entre chaque série

Une jambe devant l'autre (la jambe arrière est celle du côté de la poulie).

Contrairement à la vidéo, mettez la poulie plutôt au niveau de votre genou.

Lors de l'exécution du geste, démarrez de la main à hauteur de hanche, en amenant votre coude vers le visage afin de cibler les fibres supérieures du grand pectoral.

Ne tournez pas le tronc.

Assurez votre guérison en vous faisant encadrer par des professionnels de santé

En prenant rendez vous avec Kinevir.com vous avez accès à:

- Un programme personnalisé : votre programme de rééducation sera adapté à vos besoins et vos capacités, afin d'obtenir des résultats plus rapidement et plus efficacement sans subir trop de douleurs et risquer de mal faire vos exercices.
- Un accompagnement professionnel : ce sont de vrais kinés qui vous encadrent, vous pourrez bénéficier de tous les conseils que l'on donne au sein du cabinet.
- Un support vidéo pour vos exercices : votre programme sera visionnable pour une facilité de compréhension de vos mouvements inégalée et être sûr de ne pas faire n'importe quoi.

Prenez rendez vous

Sur notre site dans l'onglet "nous contacter" pour un premier rendez-vous.

Ou via nos coordonnées.

À très bientôt



Virgile Pieterwas

Fondateur de Kinevir et kinésithérapeute

Tel: 06.51.34.48.18

Mail: Virgile.pieterwas@kinevir.com

 Kinevir.com