



Bien muscler ses épaules

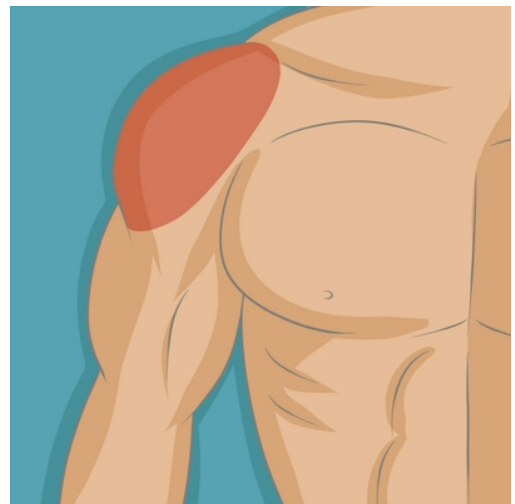
■ ■ ■ Débutant ■ ■ ■

Introduction

Les muscles des épaules (deltoïdes) sont importants à travailler pour ceux qui souhaitent avoir des épaules développées, droites et donc une carrure et une stature importantes.

Pour bien muscler ses épaules, il est impératif de bien organiser son programme et ses exercices.

Voir la fiche pratique : [Bien se muscler](#)



© Finemedia

Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

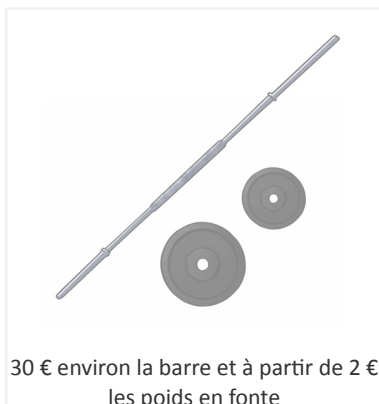
<http://muscultation.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Matériel pour bien muscler ses épaules

Petits haltères



Haltère et poids

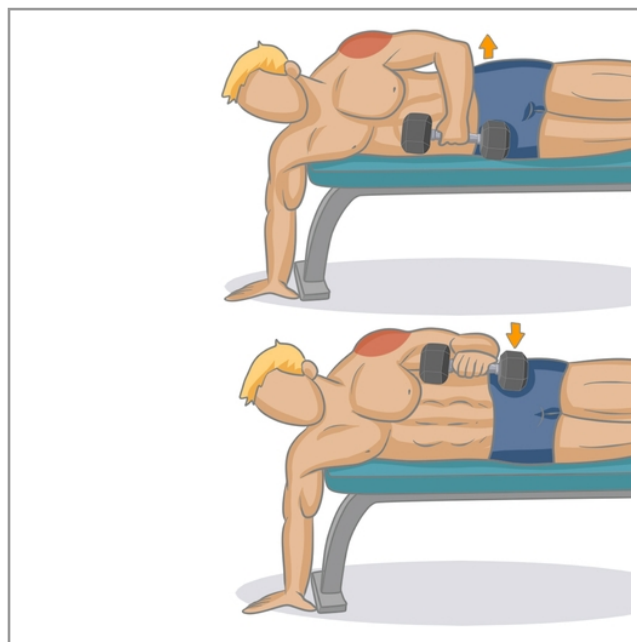


1. Travaillez les muscles de la coiffe des rotateurs

La première chose à faire pour bien développer ses épaules est de travailler les muscles de la coiffe des rotateurs. Bien que peu visibles (et donc souvent délaissés), ces muscles sont essentiels pour stabiliser l'épaule.

Pour correctement les travailler, vous pouvez réaliser un exercice spécifique, le L-Fly, qui ne nécessite pas d'autre matériel qu'un haltère.

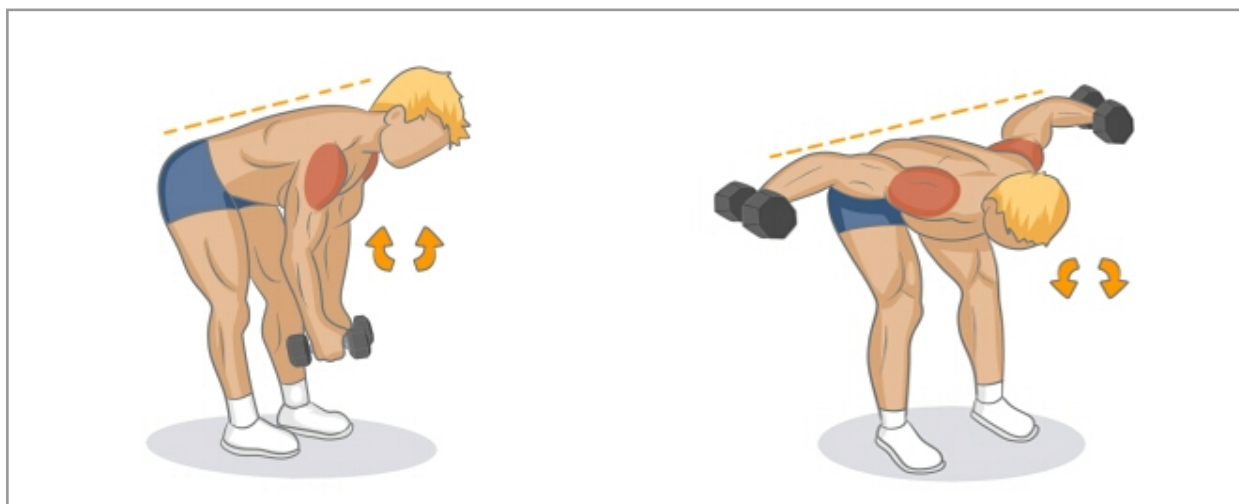
- Allongez-vous sur le côté droit avec un haltère dans la main gauche.
- Votre coude gauche est collé au corps et plié à 90°, il tient l'haltère à hauteur du nombril.
- Sans décoller le coude du corps, réalisez une rotation du bras en éloignant l'haltère de votre buste (votre bras gauche est placé parallèlement au sol en fin de mouvement).
- Revenez en position initiale en contrôlant le mouvement à la descente.
- Ce mouvement est à réaliser une vingtaine de fois avec des poids légers.



© Finemedia

Remarque : *il peut également servir d'exercice d'échauffement.*

2. Musclez la partie arrière des épaules



© Finemedia

Pour travailler plus spécifiquement la portion arrière des épaules (de façon à équilibrer la force et le volume des épaules tout en améliorant la posture), vous pouvez pratiquer des « élévations latérales buste penché » ou plus poétiquement : l'oiseau.

Cet exercice se réalise à l'aide d'une paire d'haltères.

Position de départ

- Placez-vous debout, penché en avant, buste à l'horizontale.
- Cambrez légèrement le dos pendant tout l'exercice, quitte à fléchir légèrement les genoux pour limiter les tensions et assurer votre stabilité.
- Prenez un haltère faiblement chargé dans chaque main, bras pendant vers le sol, paumes face à face (prise neutre).

Exercice

- Inspirez, bloquez votre respiration.
- Dans le même temps, élevez latéralement vos bras tendus le plus haut possible (dans l'idéal au-dessus de votre dos).
- Expirez en ramenant les bras en position initiale.

Variantes

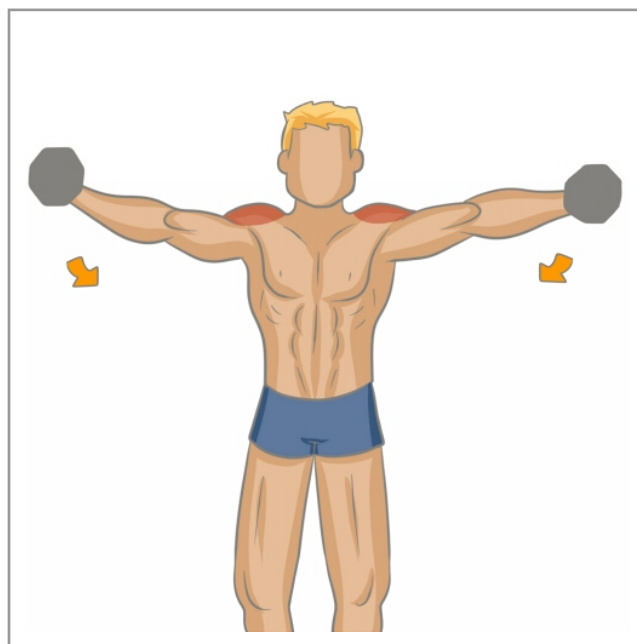
- Le même exercice peut être réalisé sur un banc surélevé suffisamment haut pour laisser pendre vos bras sans qu'ils touchent le sol (notamment si vous avez des difficultés à maintenir la position debout, buste à l'horizontale).
- Il peut également être réalisé sur un banc incliné.
- Il peut aussi être fait à l'aide de deux poulies placées face à face qu'on tractera latéralement.

3. Faites des élévations latérales

Les élévations latérales sont les exercices qui ciblent spécifiquement les muscles deltoïdes. Ils sont très simples à mettre en place et ne nécessitent qu'une paire d'haltères :

- Placez-vous debout, un haltère faiblement chargé dans chaque main.
- Élevez les bras latéralement, bras légèrement fléchis (ni tendus ni pliés).
- Inspirez avant d'engager le mouvement, bloquez votre respiration et contractez.
- Expirez en redescendant.

Pour bien faire l'exercice, concentrez votre attention sur les coudes : cherchez plus à lever ceux-ci que les mains.

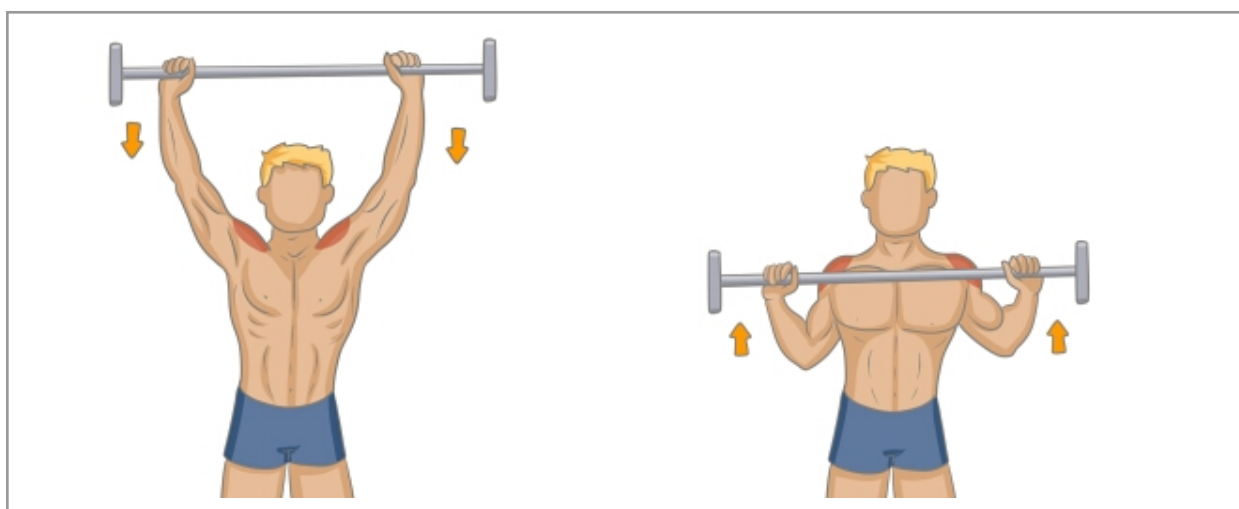


© Finemedia

Remarque : faites attention à ne pas donner d'à-coups avec le dos.

Pour compliquer l'exercice, vous n'êtes pas obligé d'augmenter la charge, mais simplement de maintenir les bras en position haute pendant une seconde avant de redescendre.

4. Faites des développés



© Finemedia

Le développé militaire

Il s'agit de stimuler les deltoïdes en soulevant de lourdes charges.

- Placez-vous debout jambes légèrement fléchies.

- Munissez-vous d'une barre d'haltères chargée que vous tiendrez sous le menton à une largeur plus grande que celle des épaules.
- Soulevez la barre au-dessus de vous (sans aller jusqu'à bloquer les coudes) en expirant.
- Inspirez dans la phase de descente.

Remarque : cet exercice doit être de préférence réalisé par des pratiquants expérimentés.

Le développé nuque

L'exercice est le même si ce n'est qu'on redescend la barre au niveau de la nuque plutôt que sous le menton.

Remarque : tenez compte de vos propres capacités en descendant plus ou moins bas la barre et évitez de réaliser une flexion du cou trop importante lorsque la barre arrive à la nuque.

Cet exercice peut être réalisé à l'aide d'une barre guidée pour être mieux maîtrisé.

5. Réalisez des rowings

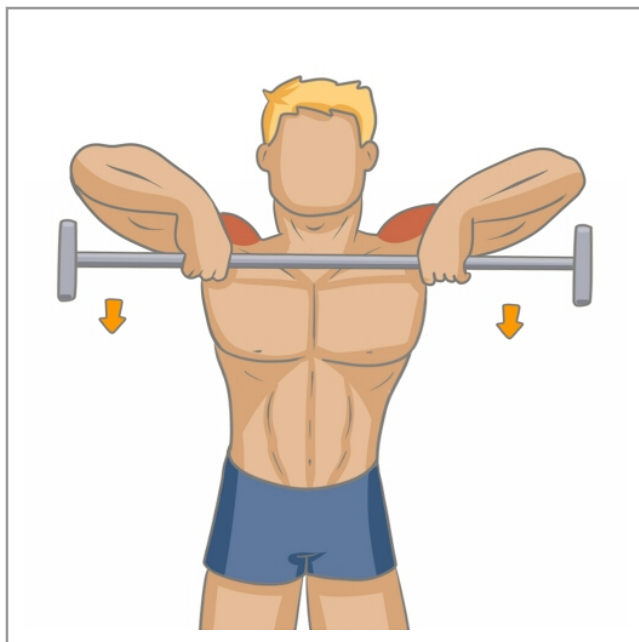
Le rowing vertical est très efficace pour muscler les épaules, mais il est difficile à bien réaliser.

Position de départ

- Mettez-vous debout en tenant une barre d'haltères à la largeur des épaules, paumes des mains vers vous.
- Maintenez bien vos lombaires et vos muscles abdominaux pour éviter de vous décaler au cours de l'exercice.

Exercice

- En inspirant puis en bloquant votre respiration, tractez la barre vers le haut en conservant toujours les coudes plus hauts que les mains (faites en sorte de lever les coudes et pas les mains).
- Remontez la barre sous votre menton en faisant en sorte de la maintenir le plus proche possible du corps.
- Redescendez la barre en position initiale en expirant.



© Finemedia

Remarque : vous pouvez tirer les coudes en arrière une fois arrivé en position haute.

6. Nagez le crawl

Notez que nager le crawl est un excellent moyen pour se muscler les épaules.

Voir la fiche pratique : [Bien muscler ses dorsaux](#)

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Bien muscler ses biceps](#)
- [Bien muscler ses cuisses](#)
- [Bien muscler ses mollets](#)
- [Bien muscler ses pectoraux](#)



Comprendre
Choisir

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr