

Les épaules

Le muscle principal de l'épaule est le Deltoïde ou Deltiformis

C'est un muscle épais en forme de demi-cône qui forme le galbe du moignon de l'épaule. On distingue trois parties :

Le deltoïde antérieur ou deltiformis antérieur

Le deltoïde moyen ou deltiformis médius.

Le deltoïde postérieur ou deltiformis postérieur.

Action :

Le deltoïde antérieur porte le bras en avant du corps (antépulsion)

Le deltoïde moyen écarte le bras du corps (abduction).

Le deltoïde postérieur porte le bras en arrière du corps (rétropulsion)



Position debout en fente écart, dos droit. Placez les extrémités de l'élastique sous vos pieds et remontez les membres supérieurs en fléchissant les coudes jusqu'à ce que vos mains arrivent au niveau de la poitrine.

Muscles recrutés :

Deltoïde moyen

Biceps brachial



Position debout en fente écart, dos droit. Placez l'élastique sous vos pieds et effectuez une abduction des deux membres supérieurs.

Muscle recruté :
Deltoïde moyen



Position debout en fente écart, dos droit. Placez l'élastique sous vos pieds et effectuez une abduction des deux membres supérieurs jusqu'à la verticale.

Muscle recruté :
Deltoïde moyen



Position fente écart. La bande élastique est maintenue dans les deux mains, membres supérieurs derrière le tronc. Tirez sur la bande en effectuant une abduction jusqu'à 45°.

Muscle recruté :
Deltoïde moyen



Debout, fente avant, les membres supérieurs le long du corps. La bande élastique est passée sous le pied avant. Tirez vers l'avant jusqu'à l'horizontale.

Muscle recruté :
Deltoïde antérieur



Position fente avant. La bande élastique est passée sous le pied avant et maintenue dans les deux mains, membres supérieurs le long du corps. Tirez en avant vers le haut jusqu'à la verticale.

Muscle recruté :
Deltoïde antérieur