

# Renforcez vos épaules : ces exercices peuvent prévenir les tensions et la douleur<sup>1</sup>

Marianne McGinnis



En cyclisme sur route, les douleurs aux épaules sont généralement un signe d'une faiblesse à cet endroit du corps. Si vous ressentez des douleurs ou des tensions, faites de légères rotations des épaules, relâchez votre poigne sur le guidon et changez la position de vos mains. Pour accroître la force de votre haut du corps, faites ces exercices à l'aide de poids (5 à 15 lbs selon votre force). Faites 3 séries de 10 répétitions deux fois semaine, en espaçant les journées d'exercice.



## Levé-plié

Les deux pieds écartés de la largeur des épaules, un poids dans chaque main, les bras de côtés, les paumes vers le bas. Gardez les pieds à plat, dépliez les bras jusqu'au genoux, soulevez les poids envers les côtes en tenant les épaules écartées. Pausez et abaissez les poids, recommencez.



## Ouverture du torse

Debout et en position penchée, les mains à la hauteur des hanches. Levez les mains en dépliant les bras, pour une position parallèle au sol. Pausez et abaissez doucement..



## Les épaules

Les deux pieds écartés de la largeur des épaules, les coudes pliés tenant un poids envers le plafond. Poussez doucement les poids vers le haut au dessus de votre tête (vous devriez pouvoir apercevoir vos coudes du coin de vos yeux). Pendant que vous soulevez les poids, tournez les vers l'extérieur afin de pouvoir taper leur bouts ensemble.

---

<sup>1</sup> Adapté de Marianne McGinnis. <http://www.bicycling.com/training-nutrition/injury-prevention/shoulder-load>