

# Roelly Winklaar : son guide vers des épaules en 3D<sup>1</sup>

Si Roelly Winklaar fait souvent partie du top 10 Mr.Olympia, ce n'est pas pour rien ! Ses épaules sont parmi les meilleures du circuit, donc du monde. Il a toujours insisté le travail sur ses épaules, pour les rendre encore plus massives, rondes et harmonieuses, pour lui, elles ne sont jamais assez grosses, c'est ce qui fait maintenant sa force !

Naturel ou non, cet entraînement vous aidera à avoir cet effet épaules en 3D !



## Exercice 1 : Développé haltères épaules assis

C'est la fondation de son entraînement des épaules. Il commence toujours par cet exercice car c'est là qu'il a le maximum d'énergie. Il ne fait pas cet exercice sur un banc incliné ! Il est assis, le dos gainé, et mattraque ses épaules ! Si vous faites l'exercice comme lui, prenez un poids beaucoup plus léger que d'habitude, sinon, restez sur un banc incliné pour être sûr de ne pas vous blesser.

Il insiste sur l'amplitude du mouvement. La plupart des gens s'arrêtent une fois les haltères au niveau des oreilles. Lui, descend encore plus bas, jusqu'à ce que l'haltère touche son épaule !



Développé haltères épaules assis :

Echauffement, 1 x 20, 1 x 15, 4 x 12

<sup>1</sup> <http://www.nopainnogain.fr/roelly-winklaar-son-programme-vers-des-epaules-en-3d/>

## **Exercice 2 : Elévations frontales haltères alternées**

Certains diront qu'ils n'ont pas besoin de travailler la partie antérieure (frontale) des épaules car elle est déjà sollicitée lors du premier exercice ou bien lors de votre séance des pectoraux. C'est peut être le cas pour la plupart des pratiquants, mais lorsque vous voulez des épaules complètes, harmonieuses et massives, vous ne pouvez pas penser comme ça ! Il faut les travailler directement ! Aucun muscle ne peut et ne doit être ignoré.

Roelly exécute le mouvement bras par bras pour avoir une concentration et un mouvement parfaits.



**Elévations frontales : 4 x 12**

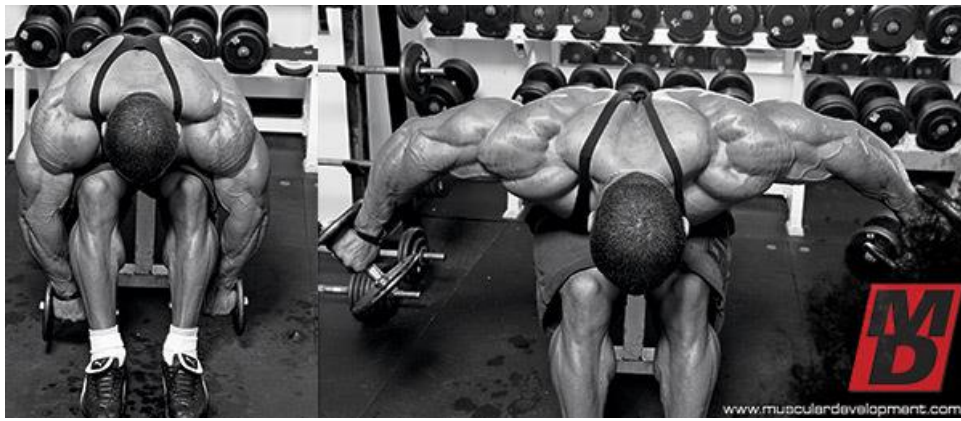
## **Exercice 3 : Elevations latérales buste penché (partie postérieure des épaules)**

Il y a toujours débat entre travailler la partie postérieure des épaules lors de la séance épaules ou lors de la séance dos. Pour Roelly c'est inconcevable de les travailler lors de la séance dos. Le dos est un muscle tellement énorme, du coup, réussir à bien le travailler lors d'une séance implique que votre niveau d'énergie à la fin de votre séance est quasi inexistant, et qu'il serait donc impossible de travailler proprement la partie postérieure des épaules.

Si vous avez assez d'énergie après votre séance dos pour les bosser, c'est que vous n'avez pas assez bien annihilé votre dos !

Roelly n'attend pas la fin de séance pour les travailler. Il les travaille au milieu de la séance et leur accorde autant d'importance qu'à la partie antérieure des épaules.

Selon lui, il obtient les meilleurs résultats en étant assis sur un banc et penché, avec une prise marteau, comme en témoigne la photo ! Contrôlez le mouvement pour être sûr de travailler les épaules et non le dos !



## Elévations latérales buste penché assis : 4 x 12

### Exercice 4 : Tirage frontale corde

Pour être sûr de bien abîmer les fibres musculaires de la partie postérieure de ses épaules, Roelly fait un tirage sur poulie haute avec corde, les bras écartés. Comme il le dit lui-même : « *what a pump in the rear delts you get!* »



## Elévations poulie haute avec corde : 4 x 12

### Exercice 5 : Elévations latérales

Il exécute des élévations latérales en fin de séance, car il est sûr d'utiliser un poids relativement léger, et donc de bien exécuter le mouvement vu qu'à ce stade de l'entraînement, son niveau d'énergie est relativement faible.

Une vraie élévation latérale devrait être effectuée lentement, de façon contrôlée, sans mouvement brusque, les bras droits, en aucun cas fléchis. Beaucoup trop de gens utilisent des poids trop lourds et effectuent donc un mouvement qui sollicite mal les épaules et qui peut les blesser.





## Elévations latérales : 4 x 12

### Exercice 6 : Shoulders bombs (180°)

Cet exercice est une sorte d'élévation latérale géante.

Vous commencez avec les haltères de chaque côté de votre corps, la paume des mains face au plafond, vous remontez les haltères au dessus de votre tête, vos mains vont automatiquement prendre la bonne position, comme sur la photo, vos petits doigts étant face au plafond. Vous n'avez pas besoin de beaucoup de poids ! Essayez avec des poids de 8kg voire 6, et vous verrez à quel point vos épaules vous feront souffrir !



## Shoulders bombs (180°) : 3 x 12