

Notes:

1. Pendule de l'épaule



- Placez-vous debout avec le tronc incliné au niveau de la taille, le bras sain appuyé sur la table et le bras atteint pendant.
- Tournez lentement le bras dans un mouvement circulaire qui s'élargit progressivement. Répétez dans l'autre direction.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

2. AA Assistée Flexion



- Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et tenez le bâton fermement avec les deux mains.
- En vous aidant du bras sain, amenez le bâton par dessus la tête aussi loin que possible en gardant les omoplates ensemble.
- Maintenez la position et relâchez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

3. AA Assistée Flexion



- Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis.
- Tenez un bâton entre vos mains, allongez le bras et levez-le vers la tête le plus haut possible en poussant sur le bâton avec l'autre main.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

4. AA active Flexion



- Couchez-vous sur le dos avec les genoux et les hanches fléchis ou assise.
- Essayez de soulever les bras vers le haut.
- Agrippez vos mains ensemble pour augmenter le mouvement avec l'aide de l'autre bras.
- Maintenez la position, redescendez le bras à la position initiale et recommencez 5 à 10 fois.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

5. AA passive Flexion



- Placez-vous debout ou assis sous un système de poulie. Tenez chaque extrémité d'une corde passant dans la poulie dans chaque main.
- tirez la corde vers le bas avec le bras sain de sorte que le bras atteint monte vers le haut
- Maintenez la position, revenez lentement à la position initiale et répétez
- Note: le bras atteint ne devrait pas exécuter le mouvement.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.