

Notes:

### 6. AA Assistée Abduction



- Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et tenez les extrémités du bâton avec les deux mains.
- Éloignez le bras atteint du corps (apporter sur le côté) et augmentez le mouvement en vous aidant du bâton qui est poussé par le bras sain.
- Poussez le bras aussi loin que possible.
- Maintenez la position, redescendez le bras et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

### 7. 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.
- Reculez la pointe de l'épaule et tirez la corde vers le bas avec le bras sain pour faire lever le bras atteint sur le côté à environ 45 degrés de la ligne médiane.
- Maintenez le bras atteint étendu et levez-le à la hauteur maximum. Maintenez la position, revenez à la position initiale et répétez..
- Note: le bras atteint ne devrait pas exécuter le mouvement.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

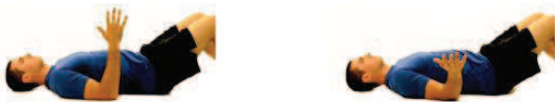
### 8. AA Assistée Rotation ext.



- Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et placez chaque main sur chacune des extrémités du bâton.
- En gardant le coude en contact avec le corps en tout temps, écartez la main vers l'extérieur le plus loin possible en vous aidant avec le bâton et le bras sain.
- Maintenez la position, revenez à la position initiale et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

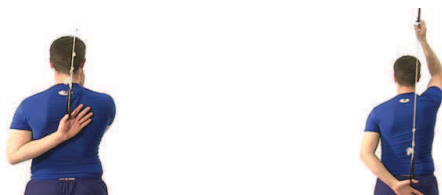
### 9. AA Active Rotation Ext.



- Couchez-vous sur le dos, serrez vos coudes contre votre corps et pliez-les jusqu'à 90 degrés.
- Déplacez vos mains vers l'extérieur et aussi loin que possible l'une de l'autre, tout en gardant vos coudes en contact avec votre corps

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

### 10. AA passive Rotation int.



- Placez-vous debout ou assis sous un système de poulie. Tenez chaque extrémité d'une corde passant dans la poulie dans chaque main.
- Placez le bras atteint derrière le dos.
- Reculez la pointe de l'épaule et avec le bras sain, tirez la corde vers le bas pour lever le bras atteint derrière le dos le plus haut possible.
- Maintenez la position, redescendez le bras et répétez.
- Note: le bras atteint ne devrait pas exécuter le mouvement.
- Changer les instructions.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.