

Notes:

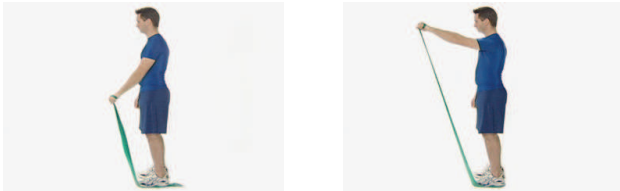
1. Renforcement Flexion



- Placez-vous debout et pilez sur un bout de l'élastique tout en tenant l'autre bout dans votre main.
- Rentré le menton, reculez la pointe de l'épaule, tournez la paume de votre main vers l'avant et élevez votre bras vers l'avant sans plier le coude ni bouger la tête.
- Redescendez lentement et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10

2. Renforcement Flexion



- Placez-vous debout avec un pied appuyé sur un élastique et tenez fermement l'autre extrémité de l'élastique dans votre main.
- Lever le bras devant vous en gardant le coude allongé. Redescendez le bras lentement et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10

3. Renforcement Abduction



- Placez-vous debout et mettez le pied sur une extrémité de l'élastique . Agrippez l'autre extrémité de l'élastique avec votre main.
- Tournez le pouce vers le plafond pendant que vous écarterez lentement le bras de côté jusqu'à 90 degrés en gardant le coude bien droit . Redescendez le bras lentement et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 10

4. Renforcement Adduction



- Placez-vous debout et attachez l'élastique à côté de vous (côté atteint) à la hauteur de la taille et tenez-la dans votre main.
- Avec les épaules baissées et vers l'arrière, tirez votre bras le long du corps tout en maintenant le coude droit.
- Revenez à la position initiale et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10

5. Renforcement ADD Horiz



- Attachez un élastique derrière vous à la hauteur de vos hanches.
- Tenez fermement l'élastique avec la paume de votre main face à l'avant. Votre bras est allongé et à l'horizontal de côté.
- Reculez la pointe de l'épaule et tirez l'élastique devant vous avec le bras allongé sans que le tronc bouge.
- Revenez lentement à la position initiale.

Séries: 2 Répétitions: 10