

Notes:

6. Renforcement Extension



- Placez-vous debout et attachez un élastique devant vous à la hauteur de la taille.
- Tenez fermement l'extrémité de l'élastique avec votre main.
- Rentrez le menton et reculez la pointe de l'épaule avant de tirer l'élastique en levant votre bras vers l'arrière.
- Gardez le coude allongé et le menton rentré en tout temps.
- Relâchez lentement et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10

7. Renforcement Ext/Rétraction



- Placez-vous debout et attachez un élastique devant vous à la hauteur de vos hanches.
- Tenez fermement l'élastique avec une main pour chaque extrémité de l'élastique. Vos coudes sont légèrement pliés.
- Tirez l'élastique vers l'arrière le plus loin possible en collant les omoplates et en reculant les coudes sans allonger les bras et sans monter les épaules.
- Maintenez les épaules vers l'arrière et le tronc stable pendant l'exercice.
- Revenez lentement à la position initiale et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10

8. Renforcement EXT/RI



- Placez-vous debout et attachez un élastique devant vous à la hauteur de votre tête.
- Tenez fermement l'élastique avec la paume de votre main face au plafond. Votre bras est allongé devant vous à la hauteur de vos épaules.
- Tirez l'élastique vers le bas et vers l'arrière en descendant et en tournant le bras (rotation interne) de sorte que la paume soit face à l'arrière à la fin du mouvement.
- Maintenez le bras allongé, l'épaule vers l'arrière et le tronc stable pendant l'exercice.
- Revenez lentement à la position initiale et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10

9. Renforcement Extension



- Placez-vous debout et attachez l'élastique devant vous à la hauteur de la taille. Tenez chaque extrémité dans vos mains.
- Avec les épaules basses et reculées, tirez l'élastique vers l'arrière en reculant les bras le plus loin possible avec les coudes fléchis.
- Revenez à la position initiale et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10

10. Renforcement Rotation Int.



- Placez-vous debout et attachez l'élastique sur le côté de l'épaule blessée à la hauteur du coude.
- Agrippez l'extrémité de l'élastique et pliez votre coude jusqu'à 90 degrés.
- Rentrez le menton et reculez la pointe de l'épaule avant de tirer sur l'élastique en approchant la main vers votre ventre.
- Gardez le menton rentré et le coude fléchi et collé contre le corps en tout temps.
- Revenez lentement à la position initiale et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 10