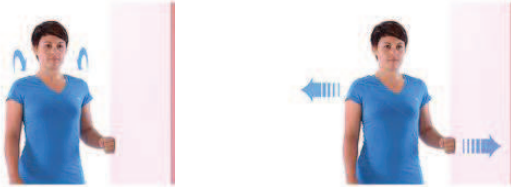


Notes:

### 6. Isométrique Rotation Ext.



- Placez-vous debout de côté à un mur avec le menton rentré.
- Pliez le coude et appuyez le poignet du côté affecté contre le mur, Poussez votre poignet vers l'extérieur contre le mur tout en gardant votre coude collé sur votre corps et le menton rentré.
- Relâchez le bras et répétez.
- Note: Vous pouvez utiliser votre bras opposé pour créer une résistance au niveau du poignet au lieu de pousser contre le mur.

Séries: 2 Répétitions: 10 Fréquence: at least 1x daily Repos: 30 sec between sets sec.

### 7. Isométrique Rotation Int.



- Placez-vous debout dans un cadre de porte ou devant un coin de mur avec le menton rentré.
- Collez votre coude contre votre corps et appuyez la paume de votre main contre le rebord du mur.
- En gardant votre menton rentré et le coude collé contre votre corps, poussez le mur avec la paume de la main comme si vous vouliez le déplacer vers votre ventre.
- Reposez votre bras et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Fréquence: at least 1x daily Repos: 30 sec between sets sec.

### 8. Isométrique Abduction Horiz.



- Joignez les mains devant vous.
- Reculez la pointe des épaules et essayez de séparer vos mains tout en maintenant une résistance avec vos doigts.
- Reposez les mains et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Fréquence: at least 1x daily Repos: 30 sec between sets sec.

### 9. Isométrique Horiz. Adduction



- Placez les paumes de vos mains l'une contre l'autre, devant vous
- Poussez vos paumes l'une contre l'autre
- Reposez vos bras et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Fréquence: at least 1x daily Repos: 30 sec between sets sec.