

Notes:

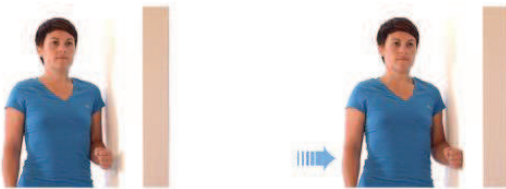
1. Isométrique Flexion



- Placez-vous debout face à un mur, collez votre coude contre votre corps et pliez-le à 90 degrés.
- Poussez votre poing contre le mur en gardant le corps et la tête stable.
- Reposez votre bras et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

2. Isométrique Abduction



- Placez-vous debout avec le côté extérieur du coude contre le mur.
- Gardez votre coude plié à 90 degrés et le menton rentré.
- Poussez avec le coude vers l'extérieur comme si vous vouliez décoller le coude du corps sans bouger la tête ni le corps.
- Ne vous penchez pas sur le mur et n'utilisez pas votre poids pour pousser.
- Relâchez le bras et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

3. Isométrique Extension



- Placez-vous debout dos à un mur, avec le coude plié et le menton rentré.
- Sans bouger le corps ni la tête, poussez le coude contre le mur.
- Relâchez le bras et répétez.
- NOTE: Vous pouvez mettre un coussin entre le coude et le mur s'il y a douleur.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

4. 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 Tenir: 10 sec.

5. 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 Tenir: 10 sec.