

Notes:

6. Renforcement Flexion



- Placez-vous debout ou assis droit avec les bras le long du corps en tenant un poids.
- Rentrez le menton et reculez la pointe de l'épaule avant de lever le bras vers l'avant le plus haut possible.
- Redescendez lentement et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

7. Stabilisation RI/ABD/RE



- attention ne pas faire dans la douleur
- Placez-vous debout tenant un poids dans chaque main avec le menton rentré, les paumes vers l'arrière et les épaules basses et vers l'arrière.
- Haussez les poids avec le haut du bras à la hauteur de l'épaule, les coudes pliés à 90 degrés.
- Effectuez une rotation des bras vers le haut tout en gardant les coudes à 90 degrés et montez les bras vers la tête le plus haut possible .
- Refaire les étapes dans l'ordre inverse et revenez à la position initiale en gardant la tête, les omoplates et le corps stable.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

8. Stabilisation Flex/Abd



- Placez-vous debout avec le menton rentré et un poids dans chaque main.
- Lever les bras vers l'avant jusqu'à 90 degrés avec les pouces vers le haut.
- Ouvrez les bras sur le coté, tournez les mains pour que la paume soit vers le bas et redescendez lentement à la position initiale.
- Répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

9. Renforcement Abduction



- Placez-vous debout ou assis bien droit avec les bras le long du corps en tenant un poids.
- Rentrez le menton et reculez la pointe de l'épaule avant de lever le bras sur le côté le plus haut possible.
- Redescendez lentement et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

10. Renforcement Rotation ext.



- Placez-vous debout et attachez l'élastique devant vous à la hauteur des genoux.
- Agrippez l'extrémité de l'élastique, pliez votre coude jusqu'à 90 degrés et soulevez le bras sur le côté jusqu'à 45 degrés.
- Reculez la pointe de l'épaule et faites une rotation du bras en montant le main tout en gardant le coude fléchi.
- Revenez lentement à la position initiale et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.