

Notes:

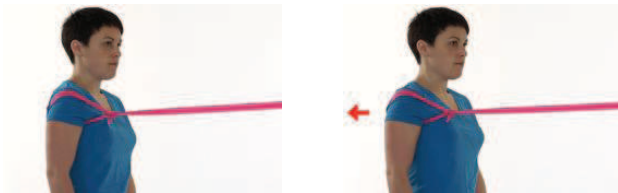
### 1. AA active Rétraction



- Assoyez-vous, le menton rentré, le dos en position neutre (légèrement arqué) et les bras le long du corps.
- Reculez les épaules en rapprochant les omoplates.
- Retournez à la position initiale et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

### 2. Rétraction tête humérale



- Attachez un élastique devant vous à la hauteur de votre épaule et enroulez l'élastique autour de votre épaule.
- Reculez jusqu'à ce que la tension de l'élastique tire l'épaule vers l'avant.
- Sans rapprocher vos omoplate, reculez la pointe de l'épaule.
- Relâchez et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

### 3. Étirement Capsule



- Couchez-vous sur le côté de sorte que l'épaule atteinte soit sur le dessous et que le coude soit à la hauteur de l'épaule.
- Descendez la main vers les pieds jusqu'à une sensation d'étirement derrière l'épaule.
- Placez votre autre main sur le poignet. Poussez le poignet contre l'autre main et relaxez pendant que la main descend un peu plus loin à chaque relâchement.
- Maintenez l'étirement et relâchez.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

### 4. Étirement Capsule



- Couchez-vous sur le côté de sorte que l'épaule atteinte soit sur le dessous et que le coude soit à la hauteur de l'épaule.
- Descendez la main vers les pieds jusqu'à une sensation d'étirement derrière l'épaule.
- Maintenez l'étirement et relâchez

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

### 5. Stabilisation Abduction



- Placez-vous debout ou assis au sol avec le dos et les fesses bien appuyés contre un mur.
- Appuyez la tête (menton rentré), les épaules, les coudes et les poignets au mur avec les épaules et coudes à 90 degrés.
- En maintenant tout le corps en contact avec le mur, glissez vos bras lentement vers le haut.
- Respirez normalement pendant le mouvement et revenez à la position initiale lentement.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.