

Notes:

### 6. AA passive Rotation interne



- Couchez-vous sur le dos avec le coude écarté sur le côté jusqu'à 90 degrés.
- Reculez la pointe de l'épaule et descendez la main vers les pieds le plus loin possible sans que l'épaule décolle du lit.
- Appliquez une légère pression sur l'avant-bras jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement doux dans l'épaule.
- Maintenez la position et relâchez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

### 7. AA active Flexion



- Placez-vous debout avec le menton rentré.
- Reculez la pointe de l'épaule et tournez la paume de votre main vers le plafond avant d'élever votre bras vers l'avant sans plier le coude ni bouger la tête.
- Redescendez lentement et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

### 8. Renforcement Biceps



- Placez-vous debout avec le menton rentré et tenez un poids dans votre main.
- Reculez la pointe de l'épaule et tournez la paume de votre main vers l'avant avant d'élever votre bras vers l'avant sans plier le coude ni bouger la tête.
- Redescendez lentement et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

### 9. Renforcement Flexion



- Placez-vous debout et pilez sur un bout de l'élastique tout en tenant l'autre bout dans votre main.
- Rentré le menton, reculez la pointe de l'épaule, tournez la paume de votre main vers l'avant et élevez votre bras vers l'avant sans plier le coude ni bouger la tête.
- Redescendez lentement et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 5 sec.

### 10. Étirement Biceps



- Placez-vous debout dos à la table avec la main à plat sur la table.
- Penchez le corps vers le bas en gardant le bras allongé derrière vous.
- Penchez-vous jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement sur le devant du bras (biceps).
- Maintenez la position et répétez.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.