

Notes:

1. Abduction



- Attachez une extrémité de la bande élastique à la poignée de porte.
- Appuyez votre épaule gauche contre la porte.
- Tenez l'autre extrémité de la bande élastique avec votre main droite.
- Écartez le droit de côté en gardant le coude bien droit.
- Tenez __ secondes.
- Relâchez.

2. Coordination



- En position assise, bien adossé, placez vos mains sur vos cuisses.
- Ouvrez les doigts de la main gauche et fermez les doigts de la main droite de façon simultanée.
- Alternez le mouvement en maintenant un rythme constant.
- Si possible, augmentez progressivement la vitesse.

3. Coordination



- En position assise.
- Levez le bras gauche vers l'avant en même temps que vous levez le genou droit vers le haut. Redescendez.
- Répétez avec le bras gauche et la jambe droite.
- Alternez le mouvement de chaque côté en maintenant un rythme constant.
- Si possible, augmentez progressivement la vitesse.

4. Coordination



- En position assise, bien adossé.
- Placez vos mains sur vos épaules.
- Allongez les bras bien droits vers l'avant.
- Revenez à la position départ (mains aux épaules).
- Allongez les bras bien droit vers le haut.
- Revenez à la position de départ.
- Allongez les bras bien droit chaque côté.
- Revenez à la position de départ.
- Répétez chaque mouvement dans le même ordre en maintenant un rythme constant.

5. coordination



- En position assise.
- Tapez dans vos mains 2 fois.
- Allongez les bras vers l'avant et poussez 2 fois avec les mains.
- Tapez 2 fois sur vos cuisses.

Notes:

6. Coordination



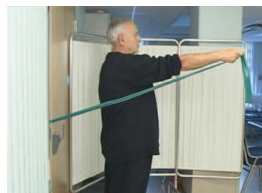
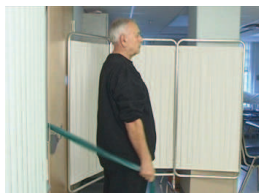
- Tapez des mains en maintenant un rythme constant.
- Levez le genou droit et le genou gauche en alternance en suivant le même rythme que les mains.

7. Extension



- Attachez un élastique sur la poignée d'une porte fermée.
- Mettez vous debout face à la porte.
- Tenez l'élastique dans votre main.
- Tirez l'élastique vers l'arrière en soulevant votre bras directement derrière vous.
- Ne pliez pas votre coude.
- Tenez pour 5 secondes.
- Retournez à la position de départ.

8. Flexion



- Attachez un élastique à la poignée d'une porte fermée. Mettez vous debout dos à la porte, et tenez l'élastique dans votre main.
- Tirez l'élastique vers l'avant en soulevant votre bras directement devant vous.
- Ne pliez pas votre coude
- Tenez pour 5 secondes.
- Retournez à la position de départ.

9. Militaire



- Marchez sur place en levant les genoux bien haut.
- Levez le bras gauche vers l'avant en même temps que vous soulevez la jambe droite et répétez de l'autre côté.
- (marche militaire sur place)

10. Pronosupination



- En position assise, bien adossé, placez vos mains sur vos cuisses en gardant vos coudes collés contre vous.
- Tournez les paumes de vos mains vers le haut et ensuite vers le bas.
- Essayez de maintenir un rythme constant.
- Si possible, augmentez progressivement la vitesse.
- Alternative : Tournez la paume gauche vers le haut et la droite vers le bas.
- Alternez le mouvement en tournant les paumes simultanément dans des directions opposées.

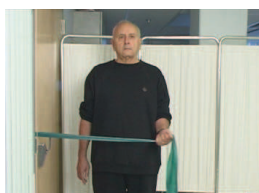
Notes:

11. Renforcement



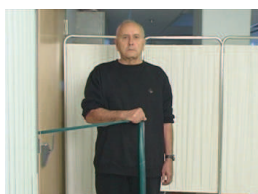
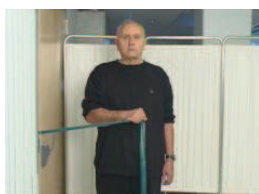
- Assoyez-vous sur un ballon thérapeutique pieds au sol et reposez vos mains sur vos hanches.
- Marchez sur place en soulevant les bras et les jambes d'une façon rythmique.
- Faire 10 à 20 pas.
- Relâchez.

12. Rotation



- Attachez un élastique sur la poignée d'une porte fermée.
- Mettez vous de côté devant la porte.
- Tenez l'élastique dans votre main la plus loin de la porte.
- Tout en maintenant votre coude plié à 90° degrés, tirez l'élastique vers le côté.
- Gardez votre coude collé contre votre corps.
- Tenez pour 5 secondes.
- Retournez à la position de départ.

13. Rotation



- Attachez un élastique sur la poignée d'une porte fermée.
- Mettez vous de côté devant la porte.
- Tenez l'élastique dans votre main la plus proche de la porte.
- Tout en maintenant votre coude plié à 90 degrés, tirez l'élastique vers vous.
- Gardez votre coude collé contre votre corps.
- Tenez pour 5 secondes.
- Retournez à la position de départ.

14. Rotation



- Assis sur un ballon thérapeutique pieds au sol, bras le long du corps.
- Levez vos bras de côté jusqu'à 90° degrés en gardant vos coudes droits.
- Tournez vos épaules et votre tête à droite pour regarder loin vers l'arrière par dessus votre épaule droite.
- Revenez au centre.
- Tournez vos épaules et votre tête à gauche pour regarder loin vers l'arrière par dessus votre épaule gauche.
- Retournez à la position de départ.

15. Toucher doigts



- Touchez chacun de vos doigts droits avec votre pouce droit, de l'index à l'auriculaire et vice versa.
- Simultanément, en suivant le même rythme, touchez votre index gauche avec votre pouce gauche.
- Changez de côté.