

Notes:

### 1. 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: 20 Fréquence: 5 ex. 5x per week

### 2. Renforcement trapèze



- Placez-vous debout face à un mur, les deux mains appuyées au mur (surface des petits doigts).
- Montez lentement les mains sur le mur et un peu vers l'extérieur à un angle de 45 degrés en rapprochant et en abaissant les omoplates.
- Descendez les bras et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 20 Fréquence: 5 ex. 5x per week

### 3. Renforcement Extension



- Couchez-vous sur le ventre avec un oreiller sous l'abdomen.
- Croisez les bras derrière le dos, rentrez le menton et allongez-vous comme si une corde tirait sur l'arrière de votre tête.
- Soulevez lentement le haut du corps du sol.
- Redescendez et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 20 Fréquence: 5 ex. 5x per week

### 4. Renforcement Extension



- Couchez-vous sur le ventre avec vos bras derrière votre tête et le menton rentré.
- Soulevez le haut du corps du sol en rapprochant vos omoplates ensemble sans soulever les pieds du sol.
- Retournez à la position de départ et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 20 Fréquence: 5 ex. 5x per week

### 5. Renforcement Trapèze



- Couchez-vous sur le ventre, figure contre sol avec les bras allongés vers le haut et les pouces qui pointent vers le plafond.
- Soulevez les coudes et les mains de la surface en rapprochant et en abaissant vos omoplates.
- Revenez les coudes au sol et recommencez.

Séries: 2 Répétitions: 20 Fréquence: 5 ex. 5x per week