VIII / IX

EXERCICES POUR LES ÉPAULES

TRAVAILLE TES MOUVEMENTS SEUL

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE SANS L'AUTORISATION DE L'AUTEUR - TOUS DROITS RÉSERVÉS

MATERIEL NECESSAIRE POUR CET EXERCICE: poids, point d'appui (table ou chaise).

A. FAIRE DES CERCLES

REPETE CET EXERCICE ☐ FOIS PAR JOUR ☐ MINUTES

FAIS DES CERCLES AVEC TA MAIN DANS UN SENS PUIS DANS L'AUTRE. FAIS DES CERCLES DE PLUS EN PLUS GRANDS. UTILISE L'AUTRE BRAS POUR TE SOUTENIR

MATERIEL NECESSAIRE POUR CET EXERCICE: table, ballon

B. FAIRE ROULER UNE BALLE EN AVANT

REPETE CET EXERCICE ☐ FOIS PAR JOUR ☐ MINUTES

CHOISIS UNE TABLE À LA HAUTEUR DE TA TAILLE

EXERCICES POUR LES ÉPAULES

TRAVAILLE TES MOUVEMENTS SEUL

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE SANS L'AUTORISATION DE L'AUTEUR - TOUS DROITS RÉSERVÉS

MATERIEL NECESSAIRE POUR CET EXERCICE: tapis

C. LEVER L'ÉPAULE EN S'AIDANT DE L'AUTRE BRAS

REPETE CET EXERCICE ☐ FOIS PAR JOUR ☐ MINUTES

SERRE BIEN LE VENTRE POUR DE NE PAS CREUSER LE DOS

MATERIEL NECESSAIRE POUR CET EXERCICE: tapis, bâton

D. LEVER UN BÂTON

REPETE CET EXERCICE ☐ FOIS PAR JOUR ☐ MINUTES

SERRE BIEN LE VENTRE POUR DE NE PAS CREUSER LE DOS

VIII / IX

EXERCICES POUR LES ÉPAULES

TRAVAILLE TA FORCE

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE SANS L'AUTORISATION DE L'AUTEUR - TOUS DROITS RÉSERVÉS

MATERIEL NECESSAIRE POUR CET EXERCICE: élastique

A. EN AVANT

REPETE CET EXERCICE ☐ FOIS PAR JOUR ☐ MINUTES

L'ÉLASTIQUE DOIT ÊTRE EN LÉGÈRE TENSION EN DÉBUT DE MOUVEMENT

MATERIEL NECESSAIRE POUR CET EXERCICE: élastique

B. EN ARRIÈRE

REPETE CET EXERCICE ☐ FOIS PAR JOUR ☐ MINUTES

L'ÉLASTIQUE DOIT ÊTRE EN LÉGÈRE TENSION EN DÉBUT DE MOUVEMENT

EXERCICES POUR LES ÉPAULES

TRAVAILLE TA FORCE

TOUTE REPRODUCTION EST INTERDITE SANS L'AUTORISATION DE L'AUTEUR - TOUS DROITS RÉSERVÉS

MATERIEL NECESSAIRE POUR CET EXERCICE: élastique

C. SUR LE CÔTÉ

REPETE CET EXERCICE ☐ FOIS PAR JOUR ☐ MINUTES

L'ÉLASTIQUE DOIT ÊTRE EN LÉGÈRE TENSION EN DÉBUT DE MOUVEMENT

MATERIEL NECESSAIRE POUR CET EXERCICE: élastique

D. AVEC LE COUDE AU CORPS

REPETE CET EXERCICE ☐ FOIS PAR JOUR ☐ MINUTES

L'ÉLASTIQUE DOIT ÊTRE EN LÉGÈRE TENSION EN DÉBUT DE MOUVEMENT, TON COUDE DOIT ÊTRE PLIÉ À ANGLE DROIT ET BIEN RESTER CONTRE TON CORPS