

ROUTINE COROMUSTDIE 31 MARDI

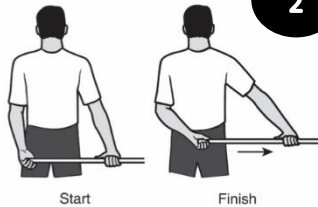
PREVENTION EPAULE

Réveil déplacement mains / 3x 15 sec par bras

En appui sur un cadre de porte maintenez le coude droit et déplacer vos doigts sur 10 cm haut-bas



1



2

Rotation interne 2x 30 secondes par côté

Derrière votre dos avec une main saisissez légèrement l'autre extrémité du bâton avec l'autre main. Tirez le bâton horizontalement afin que votre épaule soit passivement tendue



3

Interscapulaires 2x (6 x 15 sec)

Assis avec un bâton dans les mains. Réaliser une élévation de bras tendus vers l'arrière et maintenir la position.

4

Scapula Dips: 5x 6 répétitions

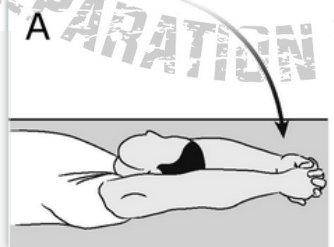
Dos position neutre. Appuis pronation sur le banc. Jambes fléchies genoux 90° En gardant les bras tendus, abaisser le buste en ramenant les épaules dans le creux des oreilles. Retourner dans la position initiale



5

Elevations 5x 6 répétitions

Allongé, joignez vos mains et soulevez les bras au-dessus de la tête. Gardez vos coudes aussi droits que possible. Maintenez l'élévation pendant 10 secondes, puis abaissez lentement vos bras

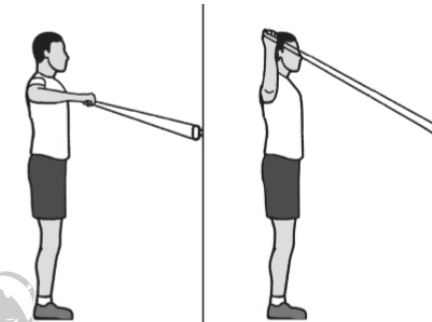


6

Etirements pectoraux / 4x 30 secondes

Debout dos à un espalier ou à la porte. Saisir un barreau à pleine mains vers le sol, bras tendus. Placer les jambes en fente avant. Réaliser une avancées de bassin

7



Rotation externe: 5x 10 reps par épaule

A l'aplomb de l'épaule réalisez une rotation externe avec une abduction de 90° Maintenir la tête fixe.Regard devant soi.

8

Pendulaire: 3x30 sec par bras Penchez-vous en avant avec un appui main sur une table. Laissez votre bras pendre librement.Faites pivoter doucement votre bras vers l'avant et l'arrière. Vous pouvez ajouter une charge bouteille/haltères pour accentuer l'étirement passif

