

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

VIII / IX

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



EXERCICES POUR LES ÉPAULES

VIII / IX

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

VIII / IX

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