

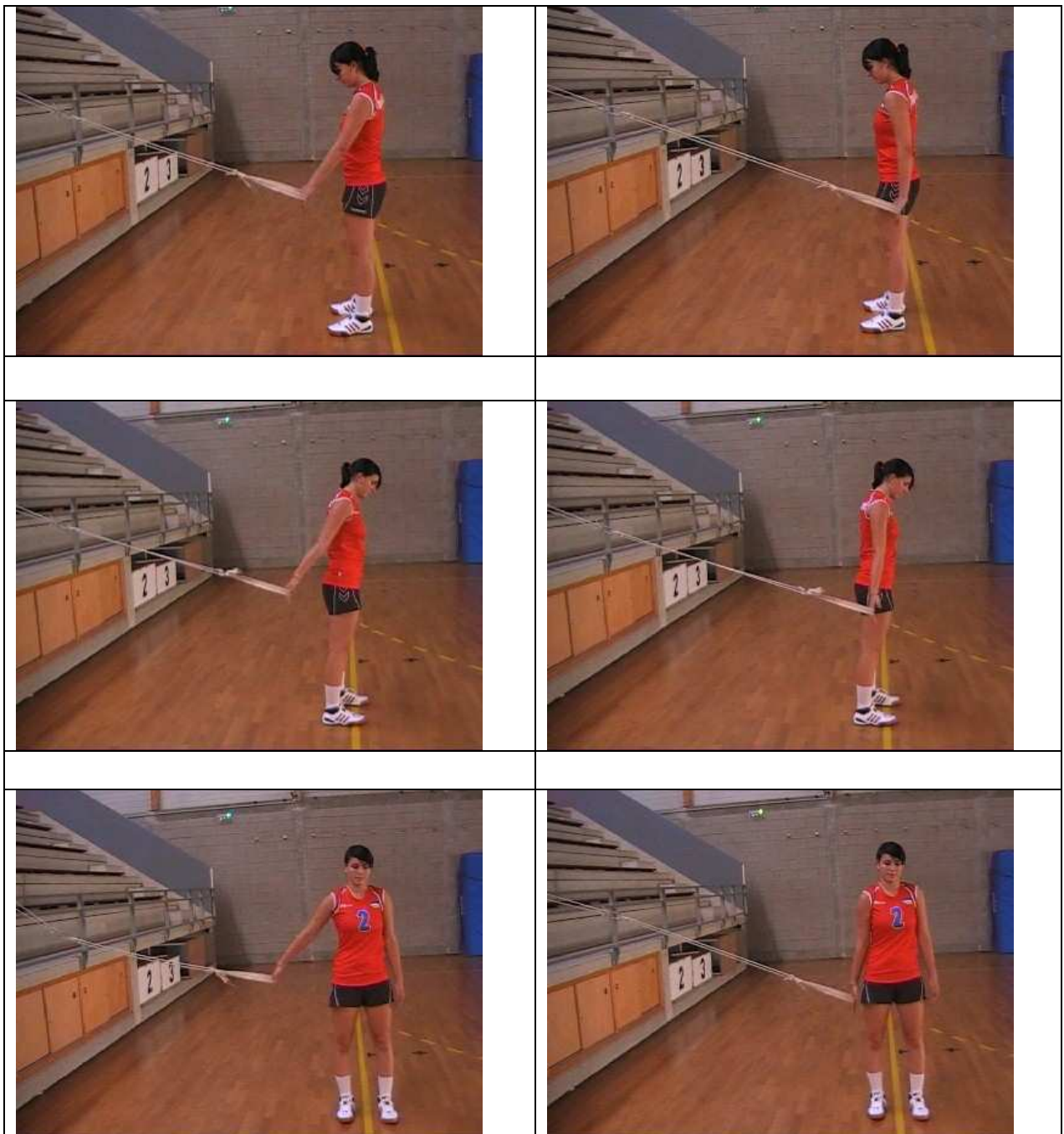
Protocole d'Échauffement des épaules

Organisation :

- les exercices sont à réaliser en alternant droite gauche.
- Certains exercices peuvent être réalisés avec les 2 membres simultanément.
- L'extrémité fixe de l'élastique peut-être tenue par une partenaire.

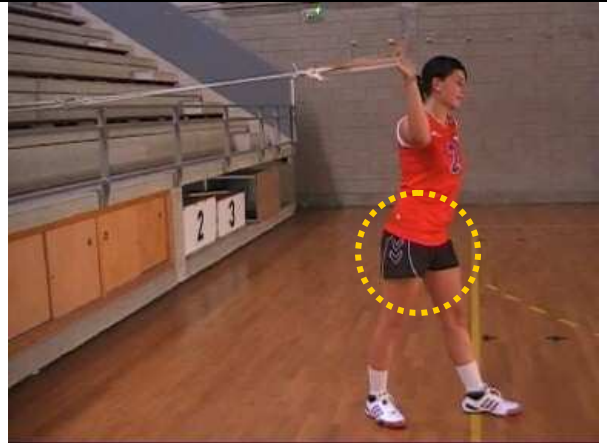
Charge : 2 séries de 10 mouvements par bras

Réalisation : petite amplitude du geste, vitesse lente en contrôlant la phase de résistance et la phase de retour.





Erreur fréquente :
manque de gainage



Avec proprioception

Petite amplitude du mouvement



Placer la main libre sous le coude



Placer la main libre sous le coude



Petite amplitude du mouvement

Point clé :
maintien de l'avant bras vertical

