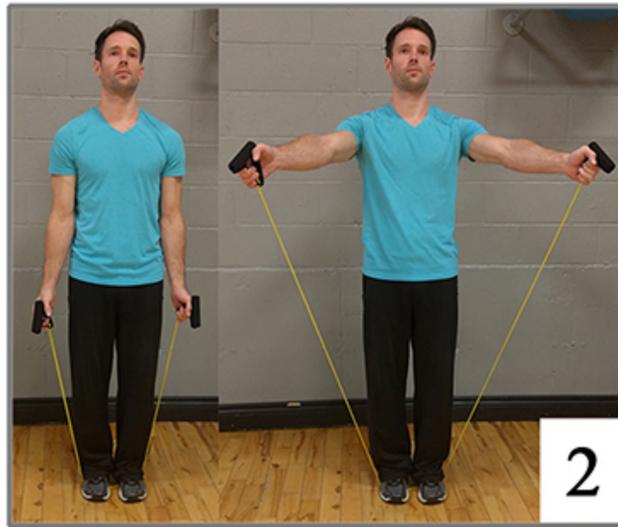




1

Placez-vous debout et pilez sur un bout de l'élastique tout en tenant l'autre bout dans votre main. Tournez la paume de votre main vers l'avant et élevez votre bras vers l'avant sans plier le coude ni bouger la tête. Redescendez lentement et répétez jusqu'à 12 fois.



2

Tenez vous debout avec les bras le long du corps. Tournez les bras afin que les pouces soient vers le haut, puis soulevez les bras jusqu'à la hauteur des épaules en écartant les bras du corps de 45 degrés. Répétez jusqu'à 12 fois.



3

Attachez un élastique à la hauteur de votre coude sur le côté puis placez une serviette ou un disque entre le bras et le tronc. En gardant le coude sur la serviette, faites la rotation externe du bras contre la résistance de l'élastique. Assurez-vous que le coude ne décolle pas du corps. Gardez le coude à 90°. Répétez jusqu'à 12 fois.



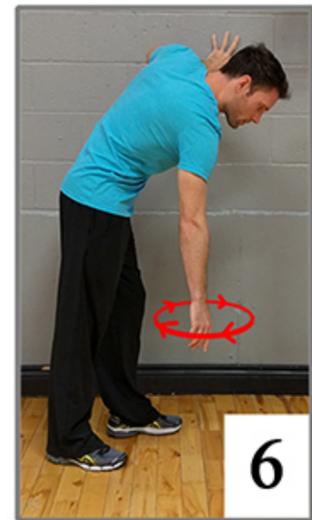
4

Attachez un élastique à la hauteur de votre coude sur le côté puis placez une serviette ou un disque entre le bras et le tronc. En gardant le coude sur la serviette, faites la rotation interne du bras contre la résistance de l'élastique. Assurez-vous que le coude ne décolle pas du corps. Gardez le coude à 90°. Répétez jusqu'à 12 fois.



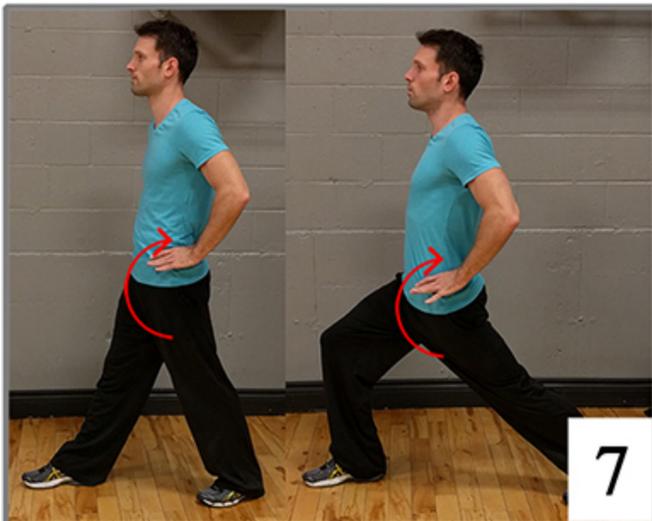
5

Soulevez le bras à environ 135° en gardant la tête en position neutre. Tournez votre corps du côté opposé en expirant. Ne vous penchez pas et gardez les épaules bien droites. Vous devez sentir un étirement plutôt à la verticale au niveau de la poitrine. Maintenir 10-15 sec. Répétez quelques fois.



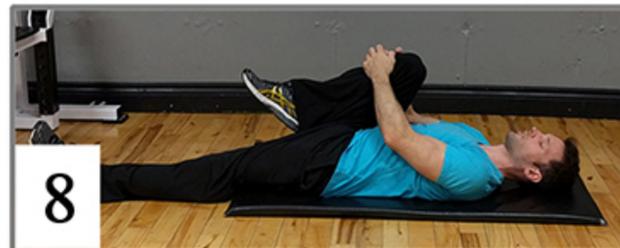
6

Placez-vous debout avec le tronc incliné au niveau de la taille, le bras atteint pendant dans le vide. Tournez lentement le bras en mouvement circulaire qui s'élargit progressivement. Effectuez dans les 2 sens. Répétez quelques fois.



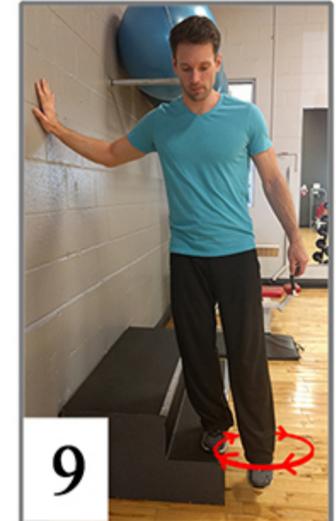
7

Debout, écartez les jambes d'avant en arrière pour former un angle de 45 degrés. Basculez le bassin vers l'arrière. Transférez votre poids vers l'avant en fléchissant le genou avant. Assurez-vous de maintenir le bassin basculé vers l'arrière. Vous devez sentir un étirement à la verticale au niveau de l'aîne de la jambe arrière. Maintenez 10-15 sec. Répétez quelques fois.



8

Couchez-vous sur le dos, genoux fléchis et le dos en position neutre. Agrippez un genou afin de le maintenir en place. Activez vos abdominaux pour garder le dos en contact avec le sol pendant que vous glissez l'autre jambe sur le sol afin de l'allonger jusqu'à la sensation d'étirement sur le devant de la hanche. Maintenez 10-15 sec. Répétez quelques fois.



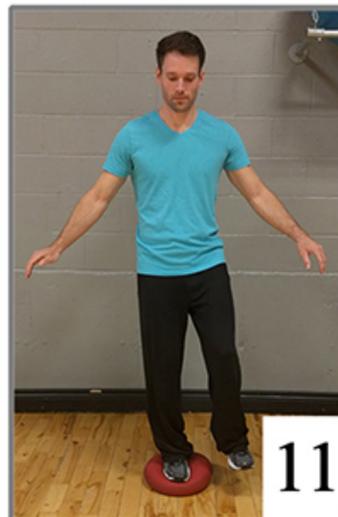
9

Placez-vous debout sur une marche ou un petit banc, la jambe atteinte pendant dans le vide. Tournez lentement la jambe en mouvement circulaire qui s'élargit progressivement. Effectuez dans les 2 sens. Répétez quelques fois.



10

Tenez-vous sur une jambe et allez porter le pied libre le plus loin possible devant, sur le côté puis derrière sans toucher le sol entre ces positions. Fléchissez le genou de support légèrement pour l'équilibre. Répétez quelques fois.



11

Placez-vous debout en appui sur une jambe sur un disque et tentez de maintenir votre équilibre. Prenez appui sur un objet stable au besoin. Maintenir 10-15 sec. Répétez quelques fois.



12

Placez-vous debout en équilibre à une ou deux jambes sur un demi ballon ou un Wooble Board. Prenez appui sur un objet stable au besoin. Maintenir 10-15 sec. Répétez quelques fois.