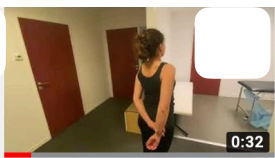


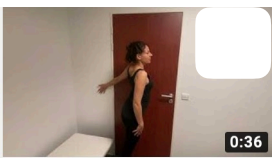
Clique
Moi



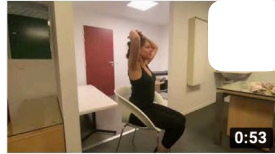
E1 Etirement du deltoïde postérieur



E2 Etirement du Trapèze
1 vue + il y a 2 heures



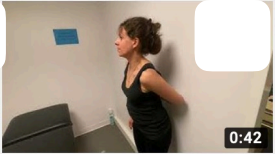
E3 Etirement du Grand Pectoral



E4 Etirement Elévation et rotation latérale



E5 Elévation latérale avec un bâton debout



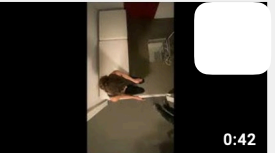
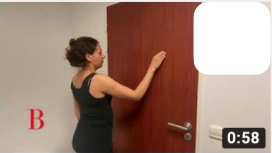
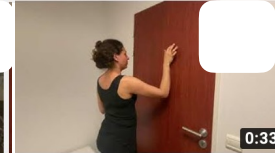
E6 Etirement du deltoïde et de la coiffe



E7 pendulaire
Aucune vue + il y a 2 heures



E8 Travail de l'extension du thorax



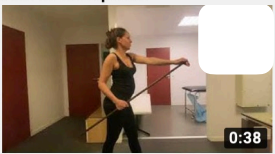
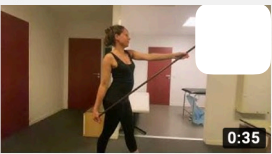
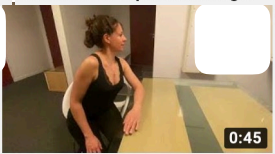
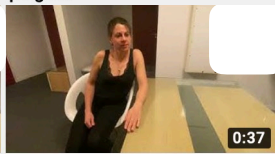
M1 mob main poignet
Aucune vue + il y a 2 heures

M2 mobilisation du coude et poignet

M17 mobilisation en élévation de l'épaule le long...

M18 Mobilisation globale de l'épaule le long du mur...

M5 mobilisation en rotation externe de l'épaule



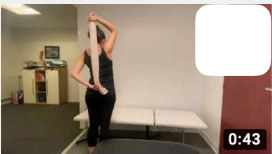
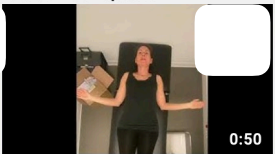
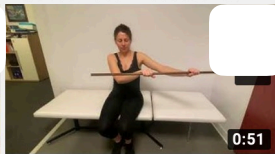
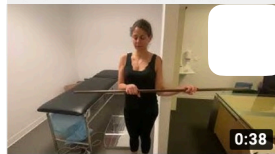
M6 Auto-mobilisation en flexion et en extension de...

M7 Auto-mobilisation en Abduction et en Adduction ...

M8 Auto-mobilisation en rotation de l'épaule

M9 Mobilisation en extension avec un bâton

M10 Mobilisation en flexion de l'épaule avec un bâton



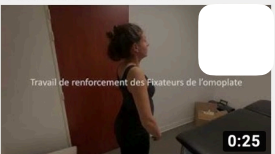
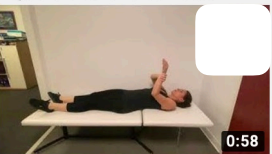
M11 Rotation externe de l'épaule debout avec un bâton

M12 Rotation externe et interne avec un bâton

M13 rotation externe de l'épaule en décubitus dorsal

M14 rotation interne de l'épaule avec une serviette

M15 élévation de l'épaule en décubitus avec un bâton



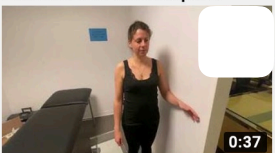
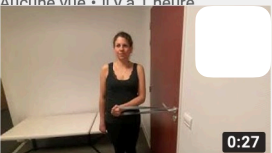
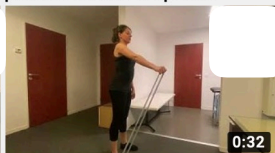
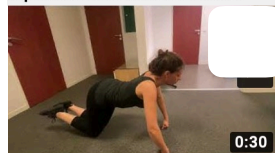
M16 Auto mobilisation de l'épaule en Flexion Extensio...

R1 Réveil musculaire et positionnement scapulaire

R2 Tenue au zénith
Aucune vue + il y a 1 heure

R3 tenue au zénith étoile
Aucune vue + il y a 1 heure

R4 Travail de renforcement des Fixateurs de l'omoplate



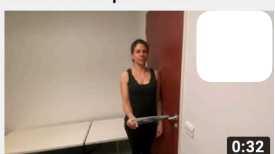
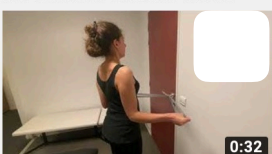
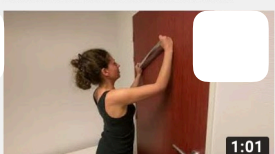
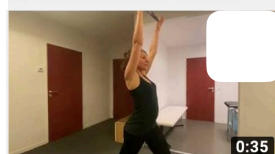
R5 Travail de renforcement du dentelé antérieur et des...

R6 Travail du dentelé antérieur avec un élastique

R7 Travail de renforcement des rotateurs internes avec...

R8 Travail de renforcement des rotateurs internes avec...

R9 Travail des rotateurs latéraux de l'épaule en...



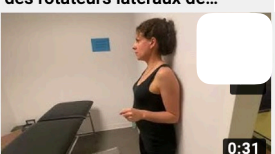
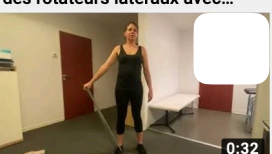
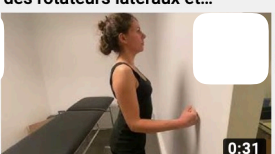
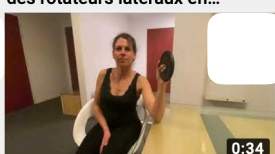
R10 Travail des rotateurs latéraux de l'épaule en...

R11 Travail de renforcement des rotateurs latéraux en...

R12 Travail de renforcement des rotateurs latéraux et...

R13 Travail de renforcement des rotateurs latéraux avec...

R14 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de...



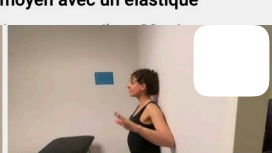
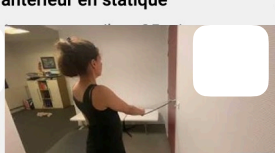
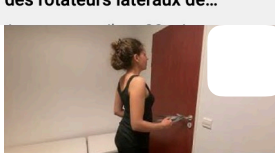
R15 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de...

R16 Travail de renforcement des rotateurs latéraux de...

R17 Travail du deltoïde antérieur en statique

R18 Travail du deltoïde moyen avec un élastique

R19 Travail du deltoïde postérieur en statique



R20 Travail de renforcement du deltoïde postérieur avec...

R21 Travail de renforcement du grand dorsal avec un...

R22 Travail de la stabilité et de la proprioception de...



SCAN ME