

# Auto-rééducation de l'épaule

Ma routine à partir de la 10e semaine

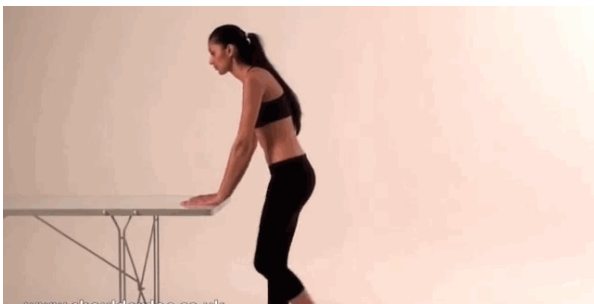
Source : [shoulderdoc.co.uk](http://shoulderdoc.co.uk)



Le classique Pendulaire



Flexions couchée sur le côté



Flexions debout



Flexions sur la table



Rotation externe sur la table



Etirement couchée



Abduction assise



Abduction debout

# Auto-rééducation de l'épaule

Ma routine à partir de la 10e semaine

Source : [shoulderdoc.co.uk](http://shoulderdoc.co.uk)