

Auto-rééducation de l'épaule

Ma routine à partir de la 10e semaine

Source : 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