

3 Rotation externe à 0° abd.

REPS.: 10 TENIR: 2-3 sec FRÉQUENCE: 1-2x/jour

✓ FAIT ... DIFFICULTÉ

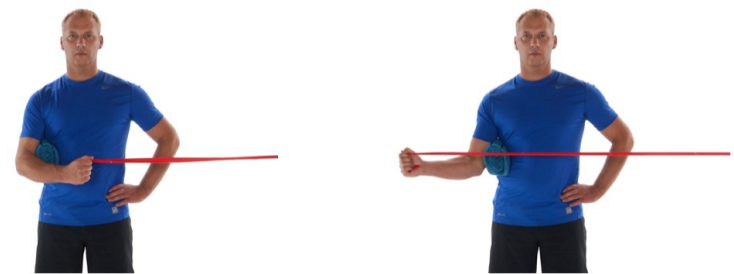
Attachez un élastique à la hauteur de votre coude sur le côté puis placez une serviette entre le bras et le tronc.

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.

Revenez et répétez.

Gardez le coude à 90°.



 VIDÉO