

#### 4 Rotation médiale épaule

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

✓ FAIT ... DIFFICULTÉ

Tenez-vous debout de côté devant une porte fermée avec un élastique dans la main et l'autre extrémité attaché à la poignée.

Pliez le coude qui se trouve le plus près de la porte à 90 degrés.

Tenez l'élastique dans votre main et tournez le bras vers l'intérieur pour amener la paume vers le ventre sans toutefois décoller le coude du corps.

