



3 Réps. • Maintenir 30 s

### 1. Etirement des pectoraux - fibres médianes + pectoral mineur

Mettez-vous debout perpendiculaire à un mur, le côté affecté près du mur; posez votre avant-bras à hauteur d'épaule sur un encadrement de porte. En maintenant l'avant-bras sur le mur, faites un pas en avant de la jambe côté mur et pivotez lentement la poitrine vers l'extérieur jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement dans la poitrine. Veillez à ne pas laisser vos épaules monter ou s'arrondir. Tenez la position.



3 Séries • 5 Réps. • Maintenir 5 s

### 2. Extension passive du poignet, paume à paume

Asseyez-vous bien droit sur une chaise. Joignez vos paumes devant vous, près de la poitrine. Baissez les mains graduellement sans séparer vos paumes jusqu'à sentir l'étirement. Gardez la position.



3 Séries • 10 Réps. • 3kg poids

### 3. Extension du genou avec poids assis

Asseyez-vous droit sur une chaise avec un poids autour de la cheville de la jambe affectée.

En gardant votre posture droite, tendez la jambe lestée.

Vous ne devez pas soulever la cuisse de la chaise.

Tenez la position un instant.

Sans relâcher, abaissez lentement le pied et recommencez plusieurs fois.

