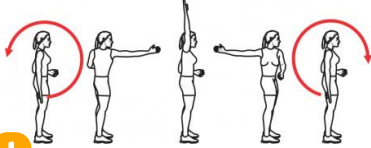


TF 2023; Mobilité générale

1A - Circumduction épaule debout



- Faire de grandes rotations d'un bras d'un côté et de l'autre, tout en pivotant le tronc sur un demi-tour complet. Diriger la main le plus loin possible devant et derrière.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	2	10	00:20

1B - Mobilisation épaules avec élastique



- Debout, tenir l'élastique devant vous à la hauteur de la hanche (prise supination). Étirez légèrement la bande. De là, tout en gardant les bras droits, faire un grand cercle en passant la bande au-dessus de votre tête aussi loin que possible tout en restant confortable. Idéalement, vous devriez être en mesure de faire une rotation des épaules durant tout le mouvement et toucher le bas du dos avec l'élastique. Retour à la position de départ. Ne pas évaser vos côtes tout au long du mouvement.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	2	10	00:20

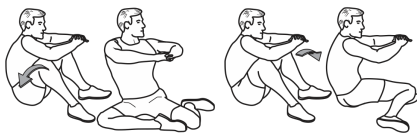
1C - Mobilisation extension épaules



Tenir un bâton derrière soi, paumes de mains vers l'arrière. Amener les bras vers l'arrière en maintenant le dos droit, menton rentré.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	2	10	00:20

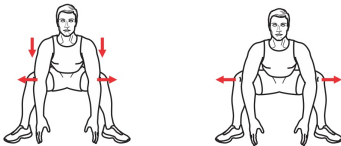
1D - Mobility Sit Hip Rotation



- Assis, jambes pliées. Basculer latéralement afin de poser les jambes de telle manière à ce que les genoux touchent le sol. Puis changer de côté et repassant par la position assise jambes pliées. Garder vos abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	2	10	00:10

1E - Étirement grenouille



- Prendre un appui large sur les pieds. Descendre les fesses tout en poussant sur l'intérieur des cuisses avec les coudes.

Sem.	Séries	Durée	Repos
1-8	2	00:30	00:20

1F - 4 pattes rotation extension tronc



- À 4 pattes, placer une main derrière la tête. Tourner le corps en dirigeant le coude vers le ciel, redescendre le coude vers le genou opposé tout en tournant les épaules.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	2	10	00:10

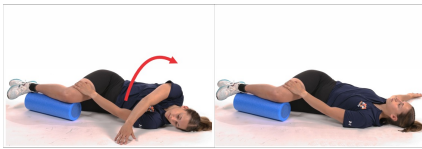
1G - World Greatest Stretch



- Débuter en position écart, genou avant à environ 90°. Passer le bras, du côté de la jambe avant, sous le corps. Faire un grand demi-cercle avec le bras en extension tout en gardant les épaules dans l'axe du bras, suivez votre main des yeux. Revenir en position de départ en faisant le mouvement inverse. Répéter le mouvement de l'autre côté.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	2	10	00:10

1H - Rotation thoracique avec rotation épaule



- Couché sur le côté, la jambe inférieure droite, la jambe supérieure fléchie à 90 degrés soutenue par un rouleau en mousse. Le bras supérieur commence devant vous, le bras du bas peut être sur le genou comme indiqué ou sous la tête pour soutenir le cou. Garder le bras du haut droit, faire traverser le bras dans un cercle complet, en même temps tourner le tronc, en amenant l'omoplate supérieure aussi près du plancher que possible, mais confortable. Retourner à la position de départ et répéter.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1-8	2	10	00:10