

ÉPAULES, COIFFE DES ROTATEURS. DEBOUT DOS

AU MUR.



Debout, dos au mur, mettre son coude à 90° et à hauteur d'épaule, doigts de la main vers en haut. Placer le grand élastique dans sa main et en fixant son épaule, baisser son avant-bras parallèle au sol.

