



## Élévation de l'épaule









Étirement des muscles	Tonification des muscles
Élévateur de la scapula	Trapèze inférieur
Trapèze supérieur	Dentelé antérieur
Rhomboïdes	Grand dorsal



### ÉLÉVATION DE L'ÉPAULE

Hausser une épaule  
Tiré du livre Les exercices qui vous soignent Tome 2 [PAGE 76]



PHASE 1	PHASE 2	PHASE 3
<p><b>A</b></p> <p><b>ETIREMENT</b> Étirement de la région cervicale sur une chaise <input type="checkbox"/></p> 	<p><b>A</b></p> <p><b>PROPRIOCEPTION</b> Abaissement du bras et de l'épaule avec balle <input type="checkbox"/></p> 	<p><b>A</b></p> <p><b>TONIFICATION</b> Rétropulsion en position debout au mur <input type="checkbox"/></p> 
<p><b>B</b></p> <p><b>ETIREMENT</b> Étirement de la région cervicale avec serviette <input type="checkbox"/></p> 	<p><b>B</b></p> <p><b>PROPRIOCEPTION</b> Abaissement des épaules sur chaise <input type="checkbox"/></p> 	<p><b>B</b></p> <p><b>TONIFICATION</b> Maintien statique du membre supérieur sur chaise <input type="checkbox"/></p> 
<p><b>C</b></p> <p><b>ETIREMENT</b> Étirement actif du cou avec abaissement de la tête humérale au mur <input type="checkbox"/></p> 	<p><b>C</b></p> <p><b>PROPRIOCEPTION</b> Abaissement de l'épaule avec flexion du bras sur ballon <input type="checkbox"/></p> 	<p><b>C</b></p> <p><b>TONIFICATION</b> Maintien statique du membre supérieur en position assise au sol <input type="checkbox"/></p> 