

Export des exercices Contrôle moteur de l'épaule, niveau 1

Le serveur



Debout, portez un plateau ou un support plat en plaçant votre main paume vers le ciel au niveau de votre épaule. Placez une balle dessus et se déplacer sans faire tomber la balle. Pour augmenter la difficulté mettre un plateau plus petit ou marcher en ligne ou sur un parcours avec des obstacles.

Proprioception de l'épaule avec swiss ball contre un mur



Face à un mur, tendez le bras et appuyez dans un swiss ball placé entre votre main et le mur puis réalisez volontairement des petites destabilisation et maintenez le swiss ball en place.