



**Dr Roman MARCHITAN**

Chirurgie de l'épaule

## Renforcement excentrique du supra épineux

détails sur [www.epaulecharente.fr/excentrique](http://www.epaulecharente.fr/excentrique)



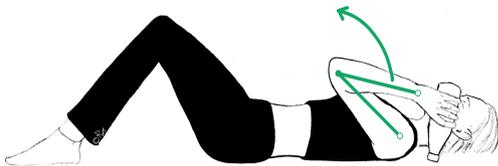
Position de départ – bras posé au sol le long du corps.



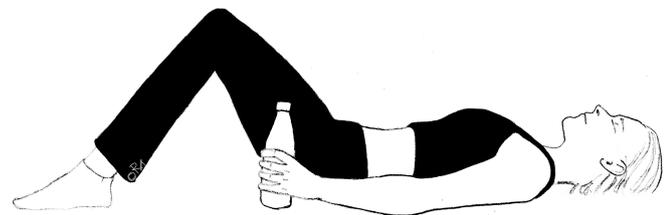
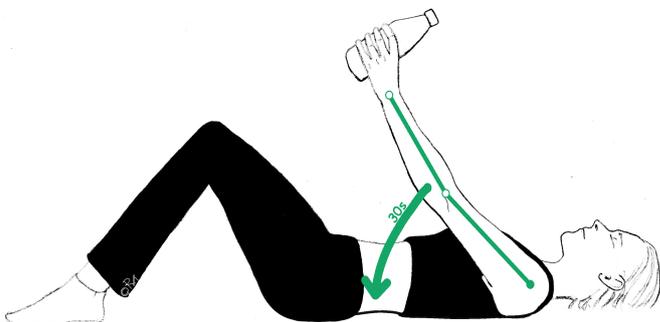
Le bras reste posé au sol, on plie le coude.



Gardant le coude plié, montez le bras jusqu'à 30° ou 45°



Gardez le bras en position et dépliez le coude.



C'est la position de départ de l'exercice excentrique proprement dit.

A partir de ce point on descend lentement tout le membre supérieur tendu d'une manière parfaitement graduelle jusqu'à ce que tout son poids est posé au sol.

Dr Roman MARCHITAN

tel : 05 45 69 66 31 , e-mail : [secretariat@epaulecharente.fr](mailto:secretariat@epaulecharente.fr)