



**Centre de Rééducation et de  
Traumatologie**

« **Medi Berriat** »

5 Rue Pierre Sénard

38000 Grenoble

Tel : 04 76 96 66 74

Fax : 04 38 12 00 36

*Kinésithérapie - Rééducation*

*Balnéothérapie*

*Kinésithérapie du sport*

*Ondes de choc*

*Au cabinet / A domicile*

**BONNEFOY-CUDRAZ Fabien**

**JOYE Juliette**

**TURRI Mickael**

**AUDRAS Chloé**

**MARSEILLE Grégoire**

**DURAND Aurélien**

**NOTHBAAR Mathieu**

**RONAT MALLIE Ana**

**VITETTA Lucile**

*Masseurs-Kinésithérapeutes*

*Diplômés d'Etat*

**RENFORCEMENT EPAULES TENNIS**

ROUTINE d'échauffement = tous les exercices 3 à 4 séries de 10

RENFORCEMENT spécifique pathologie épaule : Exercices 1, 3, 4, 6,8

Faire 6 séries de 10 de chaque, tous les 2 jours

**1/ Rotateurs externes coude au corps.**



**2/ Rotateurs internes coude au corps.**



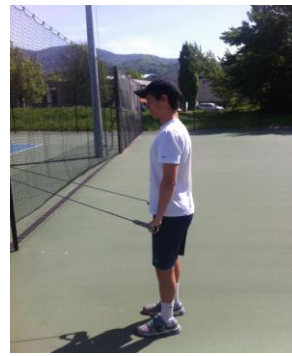
**3/ Abducteurs d'omoplate (Dentelé antérieur).**



**4/ Adducteurs omoplates (rhomboides/trapezes)**



**5/ Abaisseurs (Grand dorsal, grand rond, grand pec)**



**6/ Rotateurs externes en position de shoot**



**7/ Rotateurs internes en position de shoot**



**8/ Etirement de la Capsule postero inferieure**

