

Devoirs FOAD 2024/2025

Cours : Le complexe épaule

Devoirs : Le complexe épaules : Répondre aux 4 questions ci-dessous

1) Quelles sont les articulations qui composent le complexe épaule ?

2) Quel est le rôle du supra épineux ? et les précautions à prendre

3) Donnez le principe de la coiffe des rotateurs ?

- 4) Choisissez 4 exercices de renforcement spécifique de l'épaule en expliquant à quels muscles ils s'appliquent