

PROTOCOLE DE STANISH

La séance:

- Etirement du triceps (si limitation de la mobilité) 3 x 20" 1 2
- Exercices de proprioception 3 x 30"
- Renforcement du triceps
- Glacage (uniquement en cas de douleurs importantes)

Selon le ressenti et la douleur:

- Douleur max 4/10
- Si Douleur pendant les 3 séries, travail trop important
- En fonction de la douleur, avancer, ou reculer dans le programme

semaine 1

Appui bipodal

J1 et J2: vitesse lente

J3, J4 et J5: vitesse moyenne

J6 et J7: vitesse rapide

semaine 4

Appui unipodal + charge additionnelle (10% du poids du corps)

J1 et J2: vitesse lente

J3, J4 et J5: vitesse moyenne

J6 et J7: vitesse rapide

semaine 2

Augmentation d'appui sur le côté atteint

J1 et J2: vitesse lente

J3, J4 et J5: vitesse moyenne

J6 et J7: vitesse rapide

semaine 5

Appui unipodal + charge additionnelle (20% du poids du corps)

J1 et J2: vitesse lente

J3, J4 et J5: vitesse moyenne

J6 et J7: vitesse rapide

semaine 3

Appui unipodal

J1 et J2: vitesse lente

J3, J4 et J5: vitesse moyenne

J6 et J7: vitesse rapide

semaine 6

Appui unipodal + charge additionnelle (20% du poids du corps)

J1 et J2: vitesse lente

J3, J4 et J5: vitesse moyenne

J6 et J7: vitesse rapide