



PÔLE SANITAIRE
IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



Equipe Mobile d'Expertise
en Réadaptation

Contact EMER 83
emer83@salinsdebregille.com

Tél : 04 94 35 96 40

Livret d'auto-rééducation



PÔLE SANITAIRE
IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35





PÔLE SANITAIRE
IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35





PÔLE SANITAIRE
IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35





PÔLE SANITAIRE
IRF Pomponiana Hyères
UP Pomponiana Marseille

299 chemin de Pomponiana
BP 90041 – 83407 Hyères Cedex

☎ 04 94 35 94 35



- Effectuer 10 à 15 répétitions avec des haltères de 2 kg environ dans chaque main.
- Temps de repos entre 2 séries 15 à 20 secondes.
- Réaliser 2 à 3 séries chaque jour.