

RENFORCEMENT MUSCULAIRE PATIENT ALLONGE

Voici quelques exercices afin de vous renforcer, et vous aider dans votre rééducation.

Abdominaux

Exercice : Couché sur le dos, bras croisés sur la poitrine, genoux fléchis, pieds à plat. Décoller les épaules du sol. Tenez la position.

(Nb de rép : ... Nb de série : ...)



Fesses

Exercice : Couché sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat. Soulevez le bassin en alignant cuisses et tronc. Tenez la position.

(Nb de rép : ... Nb de série : ...)



Cuisses

Exercice : Allongé sur le dos, un coussin sous le genou, écrasez le coussin, décollez le talon, et ramenez le bout du pied vers vous.

Tenez la position.

(Nb de rép : ... Nb de série : ...)



Jambes

Exercice : Allongé, ramenez le bout du pied vers vous, tout en enfonçant le talon dans le lit. Tenez la position.

(Nb de rép : ... Nb de série : ...)



Bras et épaules

Couché sur le dos, en tenant un objet, éloignez le, le plus loin possible devant vous.

Tenez la position.

(Nb de rép : ... Nb de série : ...)



Propriété de Fememus