

RENFORCEMENT MUSCULAIRE PATIENT ASSIS

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



MUSCLES DU DOS

Exercice : Assis les mains derrière la tête, coudes écartés. Se pencher en avant, en étendant les bras. Tenez la position. Revenez à la position de départ.

(Nb de rép : ... Nb de série : ...)



BRAS

Exercice 1 : Assis ou debout, fléchissez votre avant-bras avec ou sans objet. Tenez la position.

(Nb de rép : ... Nb de série : ...)



Exercice 2 : En position assise ou debout, les mains derrière la tête, étendez le coude avec ou sans objet. Tenez la position.

Remarque : Possibilité de le faire à eux-mêmes.

(Nb de rép : ... Nb de série : ...)



JAMBES

Exercice 1 : Assis, fléchir la hanche. Tenez la position et ramenez-la progressivement à la position initiale.

(Possibilité de le faire contre résistance.)

(Nb de rép : ... Nb de série : ...)



Exercice 2 : Assis, levez votre jambe tendue, et ramenez le bout du pied vers vous. Tenez la position.

(Nb de rép : ... Nb de série : ...)



Pour finir, si possible :

Exercice 3 : En vous aidant d'une rampe ou non, passez de la position assise à debout.

Répétez l'exercice.

(Nb de rép : ... Nb de série : ...)