

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE PATIENT DEBOUT

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



### Dos :

Exercice : Debout face à une table, les 2 mains en appui sur la table. Effectuez une demi-pompe en gardant aligné l'axe tête cou tronc. Tenez la position.



### Epaules et bras :

Exercice 1 : Assis ou debout, écartez les bras avec ou sans objet. Tenez la position.



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 deux mains.



### Cuisses et jambes :

Exercice 1 : Réalisez des pas chassés, vers la droite puis vers la gauche.



Exercice 2 : Debout, fléchir la hanche et montez le genou le plus haut possible. Tenez la position et ramenez-la progressivement à la position initiale.



Exercice 3 : Marchez alternativement sur les talons et sur les pointes