


Renforcement / Muscle building

Proprioception

Chaque exercice est à effectuer après avis du staff médical, lequel déterminera le nombre de répétitions, et de séries qui vous correspond le mieux.

Each exercises should be prescribed by the medical staff.

1 Y.T.I




Description (FR):

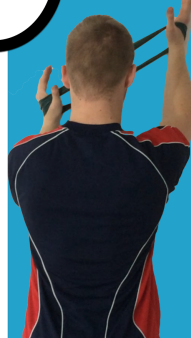
- S'allonger sur le ventre, decoller tête et épaules
- Bouger les bras dans la position Y, maintenir 2 secondes
- Passer à la position T, maintenir 2 secondes
- Passer à la position Y, maintenir 2 secondes
- Puis recommencer la série

Description (EN):

- lying face down, retract shoulder blades
- Move arms into a Y position above head, followed by a T position and finally an I
- Hold each position for 2 seconds
- After the I position, repeat movement to the Y position



2 Glissements mur / Wall slide




Description (FR):

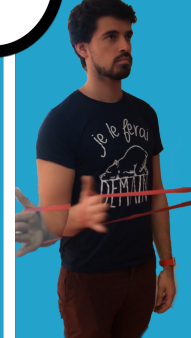
- Placer les mains à l'intérieur de la bande
- Maintenir les bras parallèles en appuis sur le petit doigt
- Elever doucement les avants bras en glissant sur le mur
- Puis revenir à la position de départ
- En progression placer un avant bras à 45° et l'élever unilatéralement
- Effectuer le meme mouvement du côté opposé

Description (EN):

- Place hands inside resistance band and pull apart
- Place Small finger on wall, keeping arms at 90 degree
- Slowly push arms upwards keeping small finger in contact with wall
- Lower arms slowly back to returning position
- Progression : move one arm per time in a 45 degree angle and follow opposite hand to starting position



3 Rotations interne et externe / Intenal & external rotation



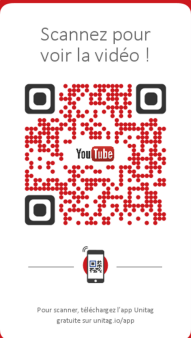
Description (FR):

- Maintenir la bande élastique (préalablement attachée à une structure)
- Maintenir le coude collé au corps
- Repeter des mouvements de rotations externe
- Tourner le corps à 180 degrés
- Repeter des mouvements de rotations interne


Description (EN):

- Place hand in the resistance band and attach to an object
- Keep elbow close to the torso
- Pull the band externally outwards
- Rotate body 180 degrees and pull band internally (elbow remains close to torso)

Scannez pour voir la vidéo !



4 Dentelé antérieur / Anterior serratus




Description (FR):


- Placer un élastique sous les bras et autour du dos
- Maintenir les bras entièrement tendus
- Pousser les membres supérieurs vers l'avant comme l'on pousserai un meuble lourd.
- Maintenir le cou et le dos bien droit pendant la poussée.

Description (EN):

- Place resistance under arms and around the back
- Keep arms fully extended
- Push arms forward (simulating pushing a door open)
- Keep neck still and flex back forward while pushing arms forward



5 Pompes déplacements croisés / Press up rotation




Description (FR):

- Commencer en position de pompe
- Se déplacer d'un bord à l'autre en croisant les bras
- Contrôler chaque mouvement lentement
- En progression, à chaque bord de tapis effectuer une pompe avec un main en appuis sur un ballon.


Description (EN):

- Begin in a press up position
- Rotate around to one side and back to the other
- Each hand placement must be controlled and stable
- Perform the same movement
- Upon reaching the ball, place one hand on the object and perform a press up

Scannez pour voir la vidéo !



6 Proprioception TRX




Description (FR):

- Ajuster les pieds pour diminuer ou augmenter la difficulté
- Placer les mains en position de pompes écartées et maintenir la position
- En progression, bouger les bras avec des mouvements circulaires
- En progression, bouger un bras vers le haut et le deuxième vers le bas (ciseaux)

Description (EN):

- Adjust feet position accordingly to reduce or increase difficulty
- Facing forwards, place hands in TRX and hold a press up position
- Keep arms fully extended and body straight
- Perform same movement (press up position)
- Move both arms in a circulation both while holding the press up position
- Move arms in both directions

- Perform same movement (press up position)
- Move one arm forwards, and the other backwards (scissor action)



7 Gainage antérieur dynamique / Dynamic plank



Description (FR):

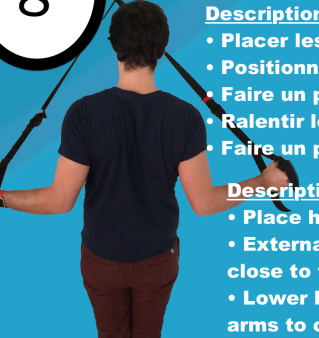
- Se positionner sur les avants bras
- Bouger les mains l'une après l'autre pour passer de la position appuis sur les avants bras à appuis sur les mains.
- Puis revenir à la position initial
- En progression, maintenir les avants bras sur un swiss ball
- En progression, effectuer les mouvements précédents sur le swiss ball.

Description (EN):

- Place weight on forearm
- Keep back straight and tilt hips upwards
- Move arm's upwards into a press up position
- Do this one at a time and then return to start position
- Perform the first exercise on the Swiss ball
- Control each movement of the arm upwards to the press up position



8 Excentrique rot. ext / Eccentric rotations




Description (FR):


- Placer les mains sur le TRX
- Positionner les bras en rotation externe
- Faire un pas en avant et rester bien droit
- Ralentir le mouvement initié par votre pesenteur
- Faire un pas en arrière puis recommencer

Description (EN):

- Place hands in TRX and take 1 step forward
- Externally rotate shoulders (elbows remain close to torso)
- Lower body backwards (eccentric) and rotate arms to centre of body
- Step backward to finish and repeat movement



9 Déstabilisations rot. ext / Reactive rotations



Description (FR):

- Maintenir une balle en position de chandelier
- Une personne donne des coups sur la balle dans le but de la faire tomber
- Essayer d'être immobile et de ne pas laisser tomber la balle

Description (EN):

- Hold ball in one hand and move into a 90 degree position above head
- The ball is then pushed in different directions by another person
- The person with the ball must withstand the pushes and keep shoulder/arm still

