

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ETIREMENTS

- Ce fichier d'exercices reprend des exercices vus pendant votre hospitalisation.
- Des exercices ont pu vous être déconseillés pendant votre séjour compte tenu de votre pathologie et/ou douleurs. Les conseils donnés pendant le séjour par les rééducateurs prévalent sur ce fichier !
- Pensez à votre respiration et à votre contrôle postural, surtout au niveau des lombaires.

**Ce fichier n'est pas un programme d'entraînement, mais un rappel des différents exercices réalisés pendant votre hospitalisation**

Nom de l'exercice et muscles travaillés	Statique		Dynamique
<p><b>Crunch</b> Abdominaux (Grand droit) Tenseur du Fascia Lata</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allongé sur le dos, les jambes surélevées.</li> <li>- Décoller les épaules en enroulant le dos et en rentrant le ventre.</li> <li>- <b>Expiration</b> lors de la montée !!</li> <li>- Maintenir la position</li> <li>- <b>Inspiration</b> lors de la descente</li> </ul>	
<p><b>Superman</b> Spinaux, Grand dorsal, Trapèze</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allongé sur le ventre, mains au niveau des tempes, jambes tendues.</li> <li>- Décoller le buste et les jambes</li> <li>- <b>Expirer</b> lors de la montée</li> <li>- A 4 pattes, Lever bras et jambe opposé.</li> <li>- Garder le dos droit et abdos contractés !</li> <li>- Le but n'est pas de monter le + haut possible !</li> </ul>	 
<p><b>Pont</b> Grand fessiers, Ischio-jambier</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allongé sur le dos, pieds à plat.</li> <li>- Rétroversion du bassin</li> <li>- Rentrer le ventre et contracter les fessiers lors de la montée.</li> <li>- Enrouler et dérouler vertèbres après vertèbres</li> <li>- <b>Expiration</b> sur la montée.</li> <li>- Maintenir la position, abdos et fessiers verrouillés.</li> </ul>	

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ETIREMENTS

Activités Physiques Adaptées

Nom de l'exercice et muscles travaillés	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<p><b>Gainage planche</b></p> <p>Spinaux, Transverse, Grand fessier</p>		 <ul style="list-style-type: none"> <li>- En appuis sur avants bras et pointes de pieds.</li> <li>- Coude à l'aplomb de l'épaule.</li> <li>- Conserver l'alignement épaules /bassin /chevilles.</li> <li>- Ventre rentré et position du bassin contrôlée !</li> </ul>	
<p><b>Gainage latéral</b></p> <p>Abdominaux obliques, Spinaux, Transverse, Moyen fessier</p>		 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allongé sur le côté</li> <li>- Prendre appui sur l'avant-bras, bien positionner à l'aplomb de l'épaule.</li> <li>- L'autre main sur la hanche</li> <li>- Décoller le bassin en restant le plus droit possible</li> <li>- Ventre rentré et fessiers contractés !</li> </ul>	
<p><b>Obliques</b></p> <p>Obliques externes de l'abdomen</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Genoux légèrement fléchis.</li> <li>- Abdos contractés.</li> <li>- Faire une inclinaison latérale du buste.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Allongé sur le dos, jambes fléchis, pieds au sol.</li> <li>- Décoller les épaules du sol en rentrant le ventre.</li> <li>- <b>Expiration</b> sur la montée</li> <li>- Effectuer un mouvement latéral ; votre main droite va en direction du pied droit.</li> <li>- Retour dans l'axe</li> <li>- Réaliser le même mouvement du côté gauche.</li> </ul> <p>Garder les épaules décollées du sol pendant tout l'exercice et abdos contractés !</p>	

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ETIREMENTS

Activités Physiques Adaptées

Nom de l'exercice et muscles travaillés						
<p><b>Squat / Chaise</b> Quadriceps Fessiers</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fléchir les jambes en inclinant légèrement le buste vers l'avant et les fesses vers l'arrière.</li> <li>- Arrêter la descente lorsque les cuisses sont parallèles au sol puis revenir en position initiale.</li> </ul> <p><b>Inspiration</b> sur la descente <b>Expiration</b> sur la montée</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plaquer votre dos contre le mur</li> <li>- Fléchir les genoux, jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol</li> <li>- Maintenir la position.</li> </ul>
<p><b>Fentes avant / STEP</b> Quadriceps Ischio-Jambiers Fessiers</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fléchir simultanément les deux jambes en conservant le bassin au milieu des appuis.</li> <li>- Arrêter la descente lorsque les deux genoux sont à 90° puis revenir en position initiale.</li> </ul> <p><b>Inspirer</b> sur la descente <b>Expirer</b> sur la montée</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effectuer des montées/descentes d'un STEP ou d'une marche d'escaliers.</li> <li>- Monter pied droit, puis gauche et descendre le pied droit en premier puis le pied gauche. Et inversement.</li> </ul>
<p><b>Abduction de hanche</b> Moyen fessier</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allonger sur le côté, le plus droit possible.</li> <li>- Abdos et fessiers contractés !</li> <li>- Effectuer des battements de jambes.</li> </ul> <p>- Pour plus de difficultés, la main du dessus, peut être placée sur la hanche.</p>			
<p><b>Extension de hanche</b> Grand fessier</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Allonger sur le ventre.</li> <li>- Décoller une jambe, en contractant les fessiers !</li> <li>- Le mouvement part de la hanche.</li> </ul>			

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ETIREMENTS

Activités Physiques Adaptées

**Extension de hanche**  
« 4 pattes »  
Grand fessier



- Position « 4 pattes ». Mains à l'aplomb des épaules.
- Tendre la jambe vers l'arrière et revenir en position initiale.
- Garder le dos droit.

**Pointe de pieds**  
Triceps sural



- En appui sur les 2 jambes, monter sur les pointes de pied.
- Abdominaux contractés et le buste droit.



- En appui sur une jambe, monter sur la pointe de pied.
- Abdominaux contractés et le buste droit.

**Biceps Curls**  
Biceps brachial



Si pas d'haltères, utiliser des bouteilles d'eau...  
Réaliser le mouvement en alternant un bras puis l'autre ou en simultané.  
! Bien contrôler la descente !  
**Expiration** : lors de la montée  
**Inspiration** : lors de la descente

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ETIREMENTS

Activités Physiques Adaptées

**Pompes**  
Grand pectoral  
Triceps brachial  
Deltoïde faisceaux  
antérieurs



Conserver l'alignement épaules / bassins / chevilles ! Abdominaux contractés !!

**Inspiration** lors de la descente. **Expiration** lors de la poussée

**Pull Over**  
Triceps brachial  
Pectoraux  
Dorsaux



Allongé sur le dos, jambes fléchies, pieds au sol.  
Bras tendu au-dessus de la tête.  
Descendre les haltères le plus bas possible.  
**Inspiration** à la descente. **Expiration** à la montée

**Dips**  
Triceps brachial



Jambes fléchies

ou

Jambes tendues

Fléchir les bras de manière à obtenir un angle de 90° au niveau des coudes.  
Le mouvement est vertical.  
Ne pas se servir des jambes lors de la remontée  
**Inspiration** lors de la descente. **Expiration** lors de la montée

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ETIREMENTS

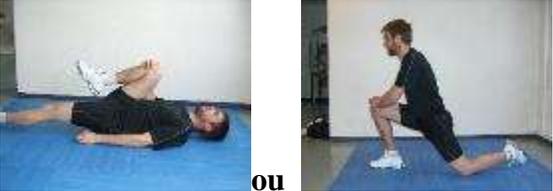
- ETIREMENTS**

Chaque étirement doit être maintenu pendant 20 à 30 secondes et peut être répété 1 à 2 fois par séance. Conserver une respiration régulière durant les exercices. Un étirement ne doit pas être douloureux. Prendre son temps et faire des mouvements lents et contrôlés, ne pas donner d'à-coups !

Muscles étirés :	Photos	Muscles étirés :	Photos
Scalènes, Sterno-cléidomastoïdiens, Trapèzes, Extenseurs du cou		Grand dorsal, Spinaux	 Il faut fléchir légèrement les genoux.
Scalènes		Chaine postérieure	 Inspiration dos creux. Expiration dos rond
Triceps brachial		Grand dorsal, Spinaux	
Grands pectoraux Biceps, Fléchisseurs des poignets et des doigts		Ischio-jambiers, Triceps suraux	 ou
Fléchisseurs des poignets et des doigts		Ischio-jambier, Grand dorsal, Triceps sural	

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ETIREMENTS

Activités Physiques Adaptées

Muscles étirés :	Photos	Muscles étirés :	Photos
Quadriceps		Ischio-jambier, Triceps sural	
Adducteurs de hanche		Adducteurs de hanche	 <p>On contracte les fessiers</p>
Grand fessier Pelvi-trochantériens		Ischio-jambier, Triceps sural	
Psoas		Quadriceps, Tibial antérieur	
		Triceps sural	