

- Exercices Isométriques d'auto-rééducation -

Il s'agit de contractions contre résistance progressive sans mouvement articulaire.

Couché et assis :

Respirer amplement avant le début de l'exercice

1. Inspiration profonde à maintenir pendant le temps de la contraction musculaire sans mouvement 6 secondes à 10 secondes
2. Décontraction douce
Respiration calme
15 à 20 secondes de repos.
3. Répétition 6 à 10 fois
Selon recommandation

Renforcement du biceps

Consigne

Couché sur le dos

Fléchissez l'avant-bras gauche contre résistance exercée

par le bras droit (main droite au niveau du p II s'agit de contractions contre résistance progressive sans mouvement articulaire.

Couché et assis :

Respirer amplement avant le début de l'exercice

1. Inspiration profonde à maintenir pendant le temps de la contraction musculaire sans mouvement 6 secondes à 10 secondes
2. Décontraction douce
Respiration calme
15 à 20 secondes de repos.
3. Répétition 6 à 10 fois
Selon recommandation

(Poignet)

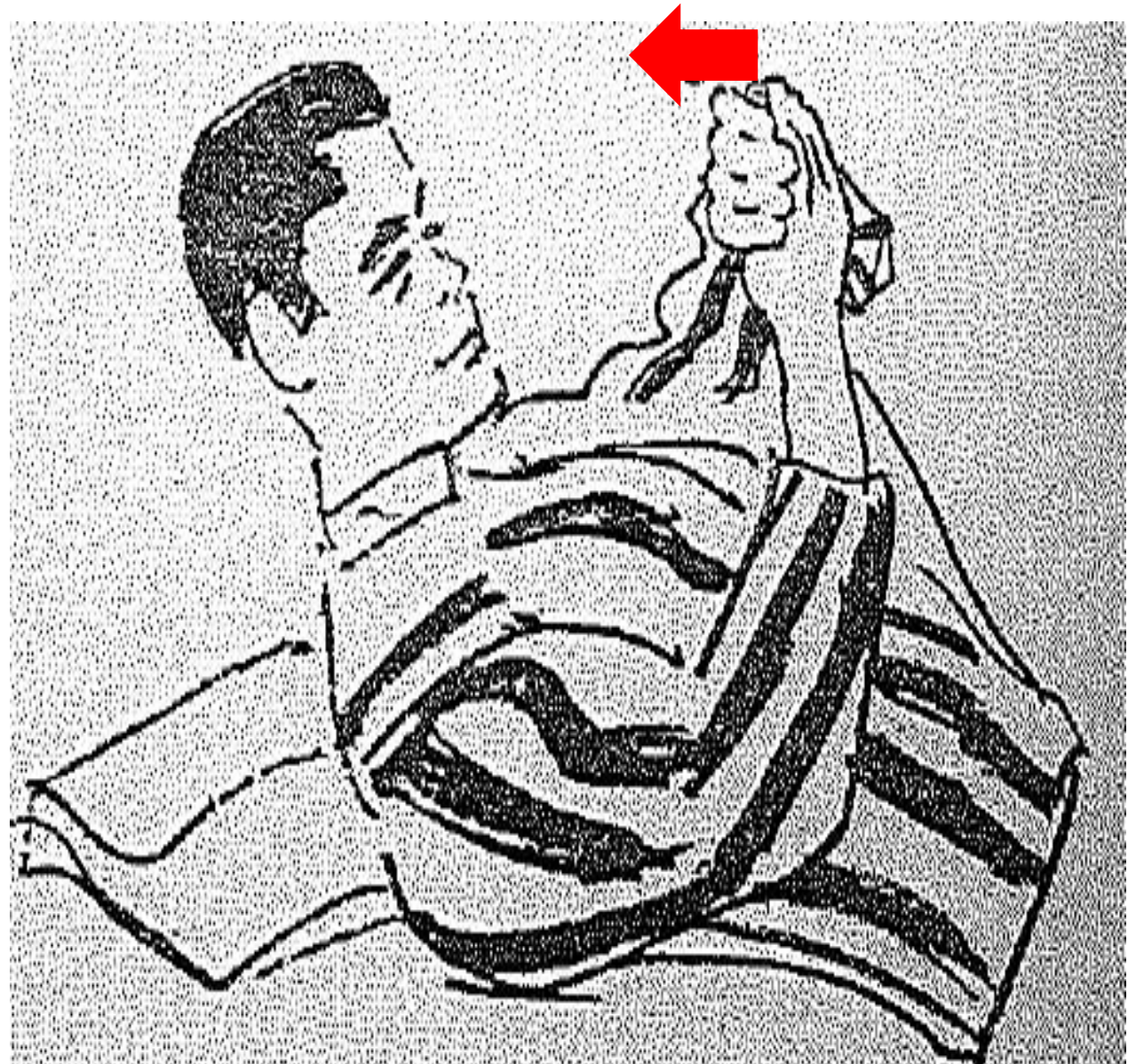
Coude fléchi à 90°

Forcez autant que vous pouvez contre votre main droite,

le coude devant rester immobile.

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes



Renforcement du triceps

Consigne

Couché sur le dos

Positionnez l'avant-bras gauche à la verticale avec coude à 90°.

Positionnez la main droite à l'arrière du poignet.

Réalisez une extension du coude contre résistance.

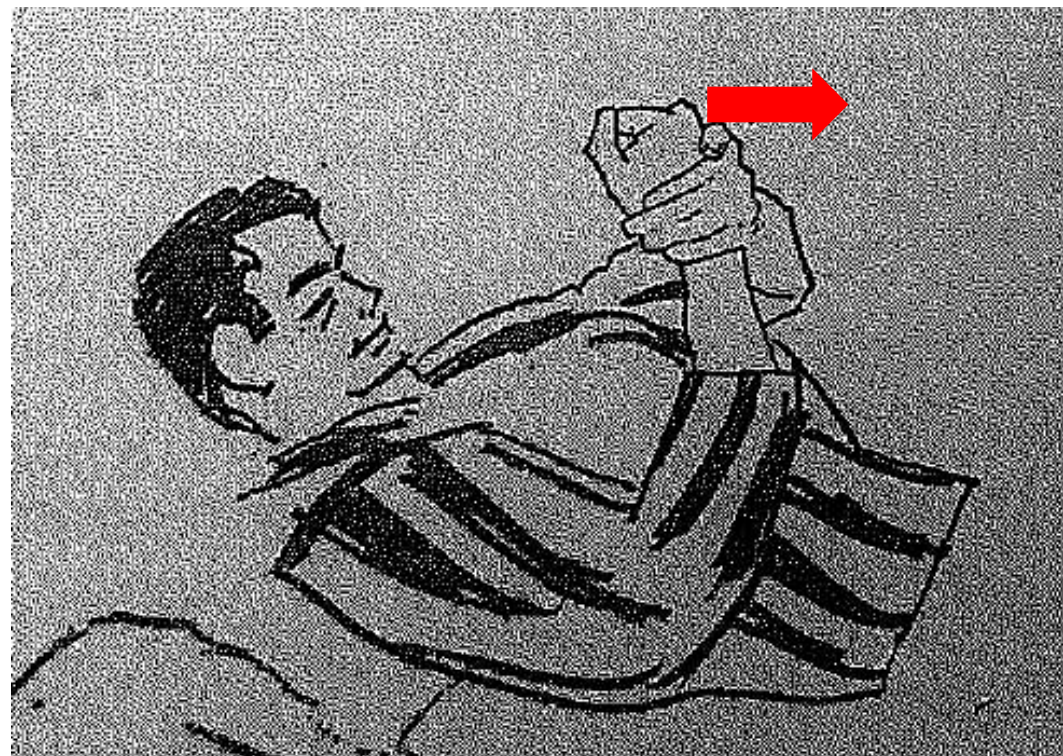
Forcez autant que vous pouvez contre votre main droite, le coude devant rester immobile.

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions

Faire le même exercice avec l'autre bras



Pectoraux, deltoïde antérieur

Consigne

Cf. PDF

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions



Epaule, bras, avant-bras, poignet

Consigne

Cf. PDF

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions



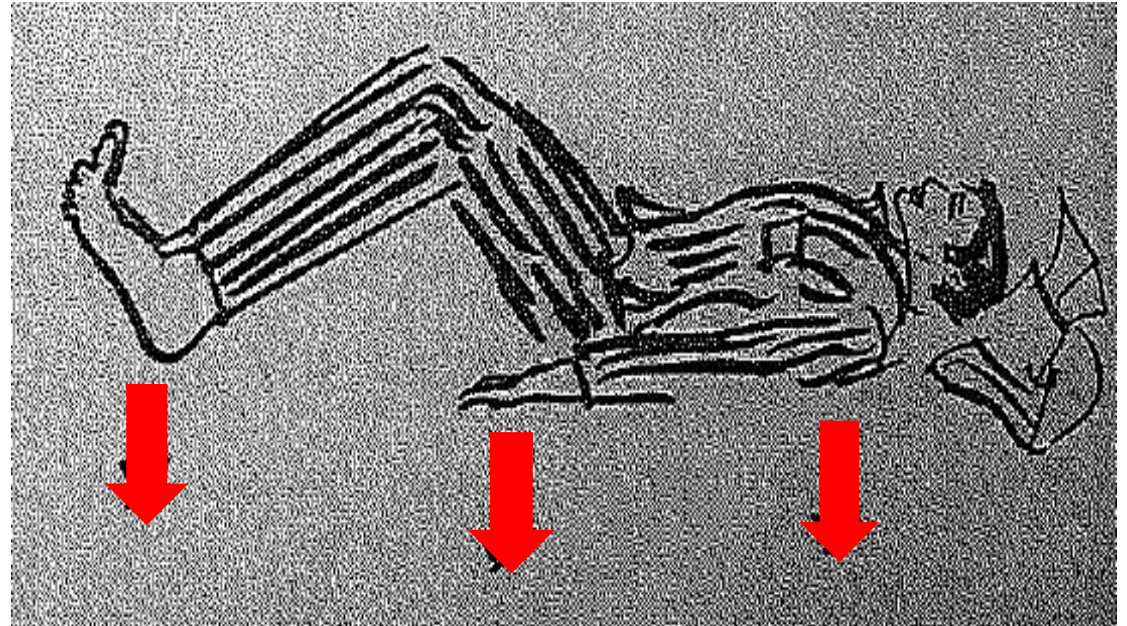
Consigne

Cf. PDF

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions



Triceps

Consigne

Vous êtes allongé sur le dos

Faites comme si vous vouliez vous mettre sur la pointe des pieds en maintenant la position

Releveurs du pied

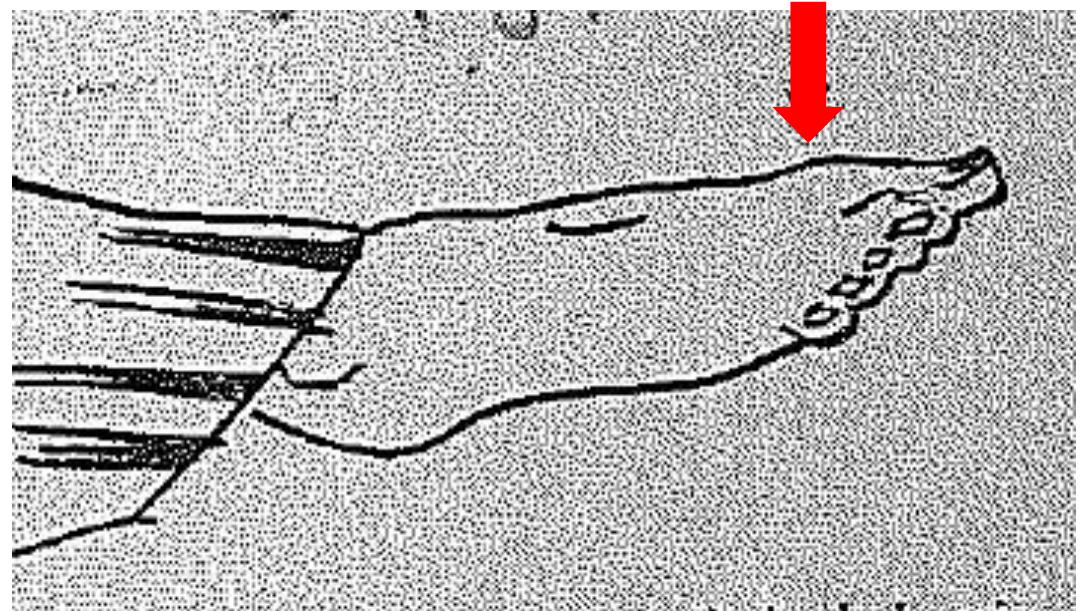
Même exercice et à l'inverse

Faites comme si vous vouliez vous mettre sur les talons en relevant les pieds vers vous

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions



Jambier antérieur

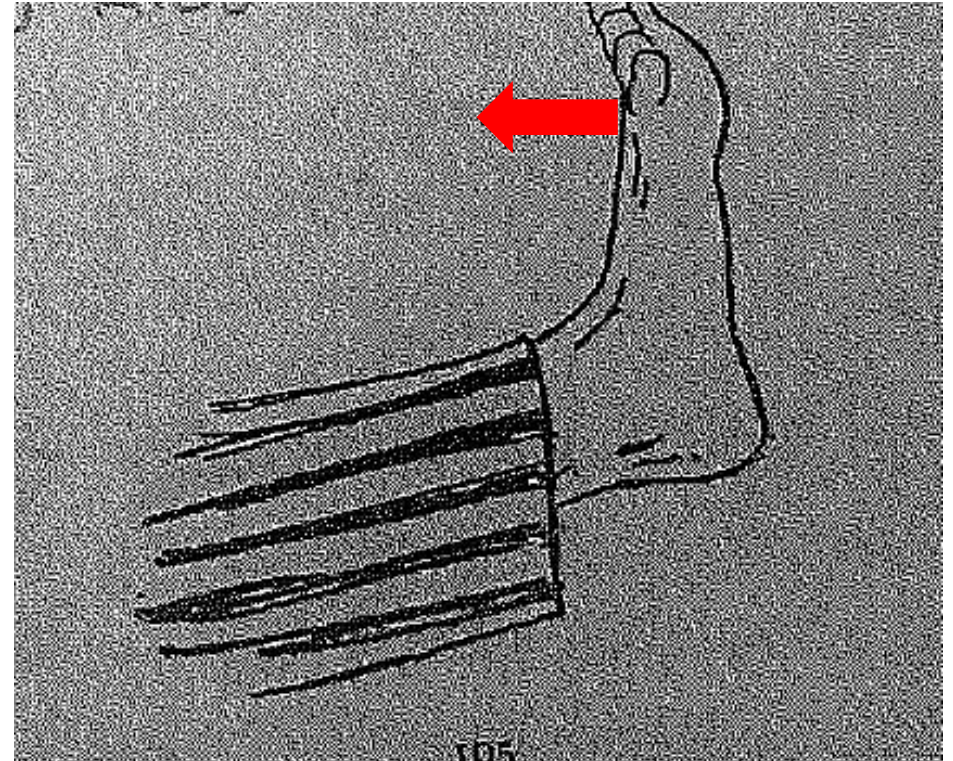
Consigne

Cf. PDF

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions



Biceps, quadriceps, pectoraux, abdominaux, rotation interne

Consigne

Vous êtes assis au lit

Vos mains ensèrent vos 2 jambes sous les genoux et résistent à votre effort d'extension des 2 genoux sans mouvement des bras ni des jambes

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions



Adducteurs, hanche ++, pectoraux ++

Consignes

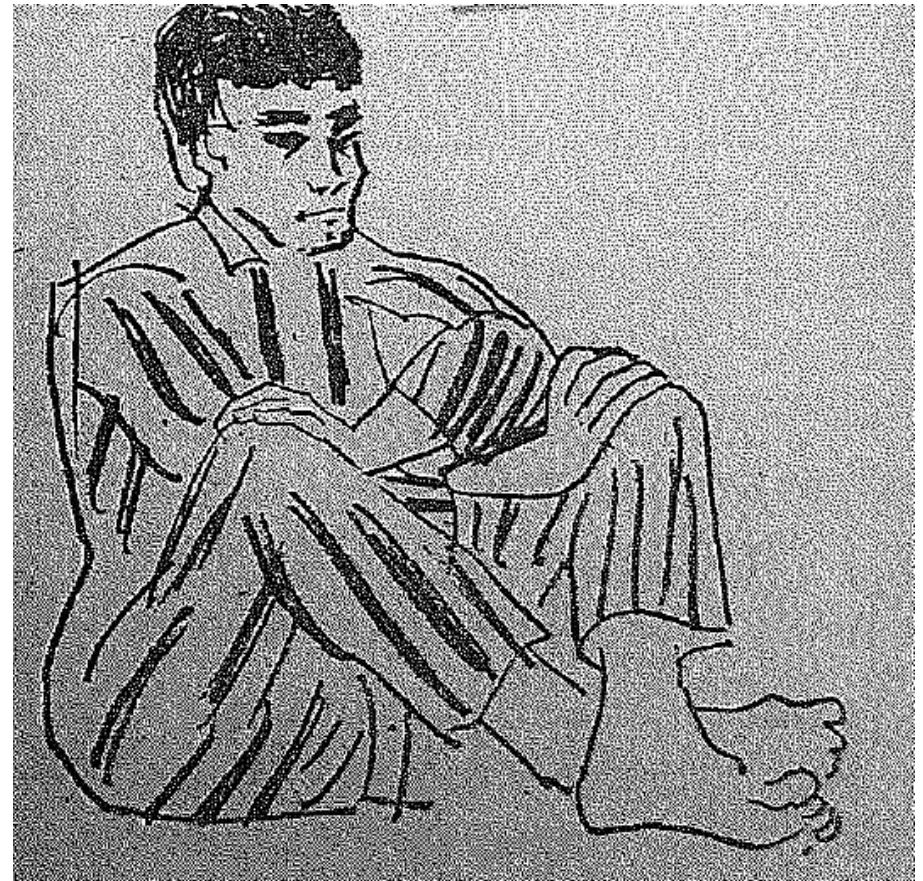
Vous êtes assis au lit

Vos 2 bras résistent à votre effort de rapprochement des 2 cuisses

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions



Consigne

Depuis la position assise vous tentez de réaliser une inclinaison latérale du cou contre la résistance du bras, sans mouvement

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions



Fléchisseurs du cou

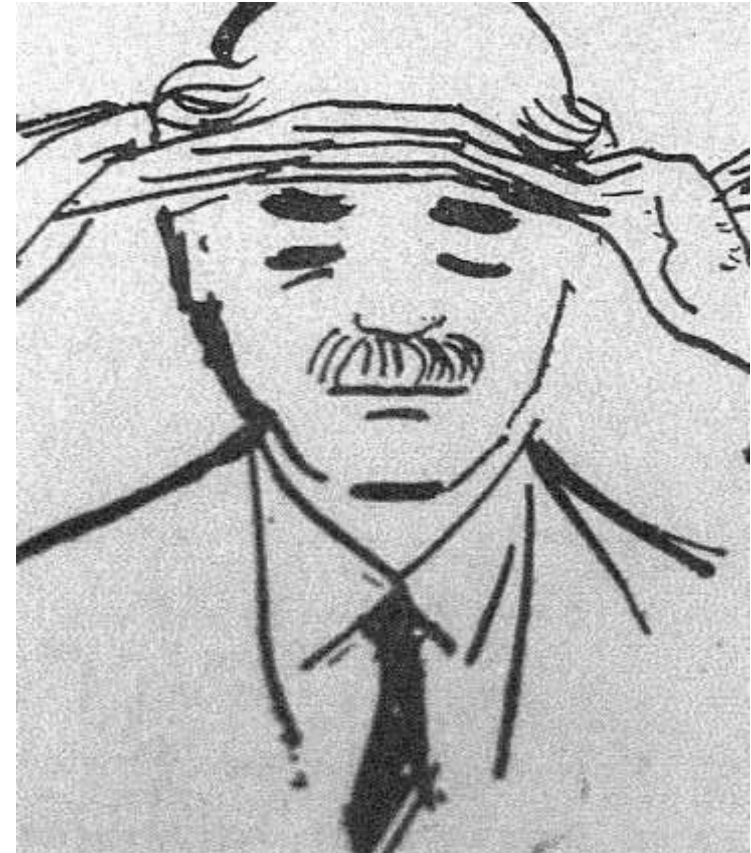
Consigne

Depuis la position assise vous tentez de réaliser une flexion du cou en avant contre la résistance exercée par un foulard, sans mouvement

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions



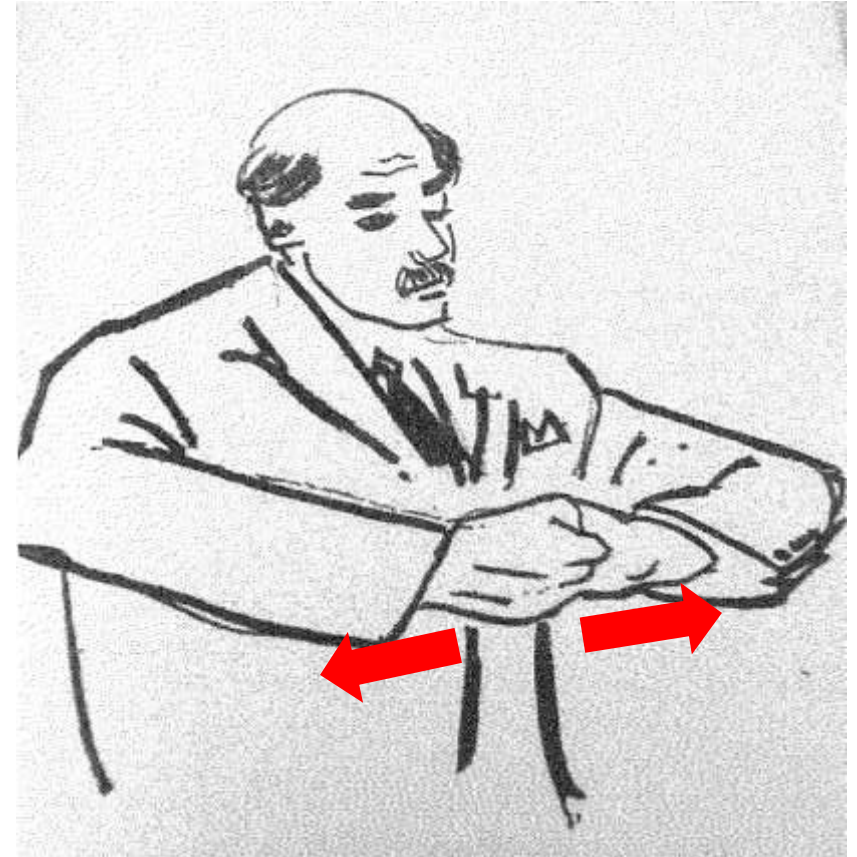
Consigne

Cf. PDF

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions



Biceps brachial

Consigne

Assis en fauteuil

Agrippez l'assise ou les accoudoirs et faites l'effort de fléchir les coudes

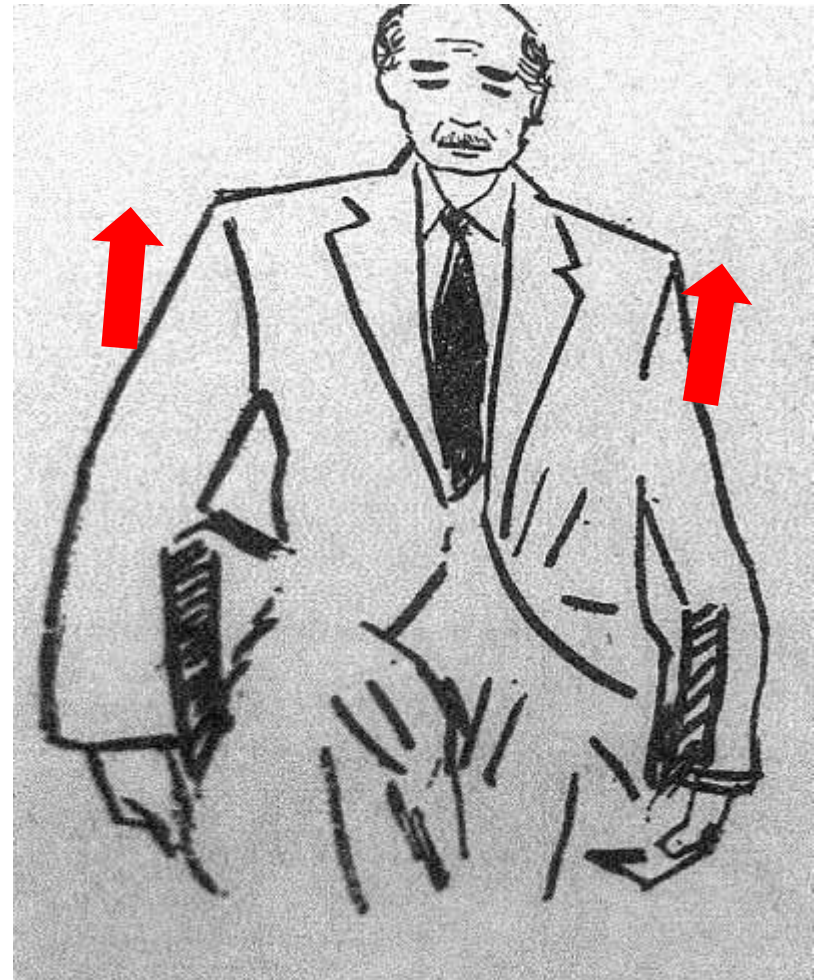
Triceps brachial

Idem et faites l'effort sans bouger d'étendre les coudes

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions



Biceps + pectoraux

Consigne

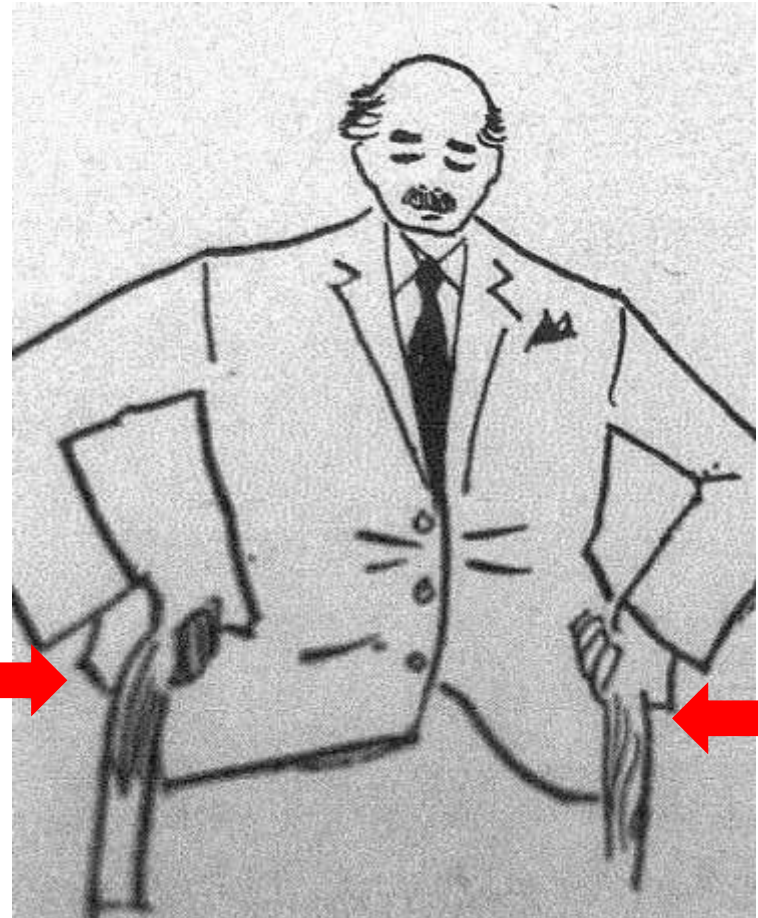
Assis en fauteuil

Saisissez les accoudoirs ou l'assise et exercez un effort de rapprochement des 2 bras

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions



Quadriceps + ischio-jambiers

Consigne

Depuis la position assise

En alternant jambe gauche et droite

Faites un effort d'extension du genou contre la résistance de l'autre jambe

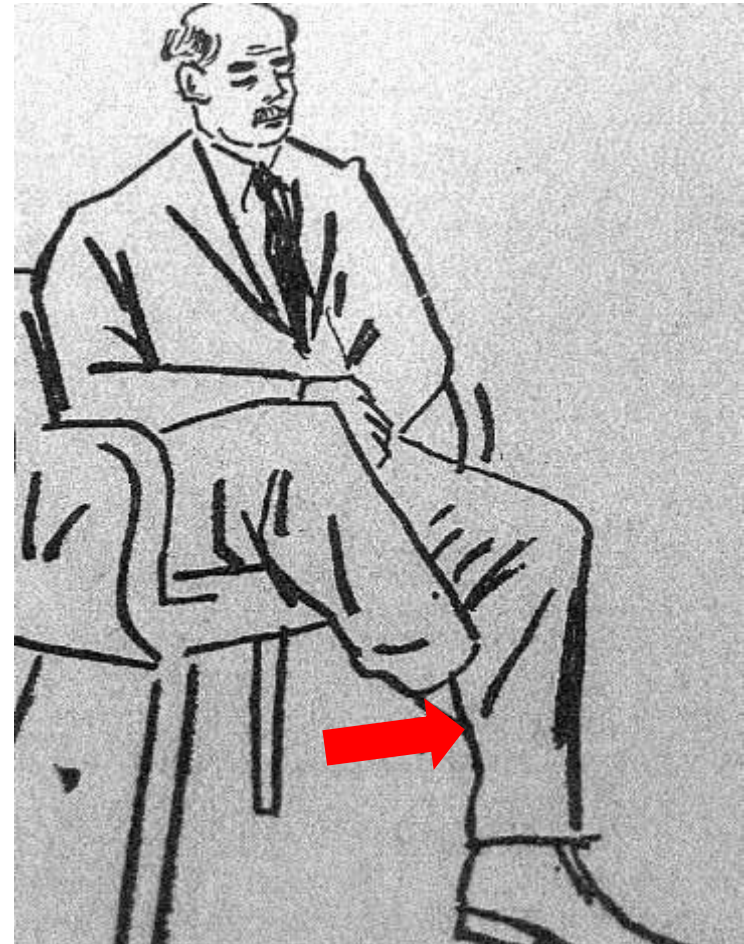
Sans mouvement

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions

Faire le même exercice avec l'autre jambe



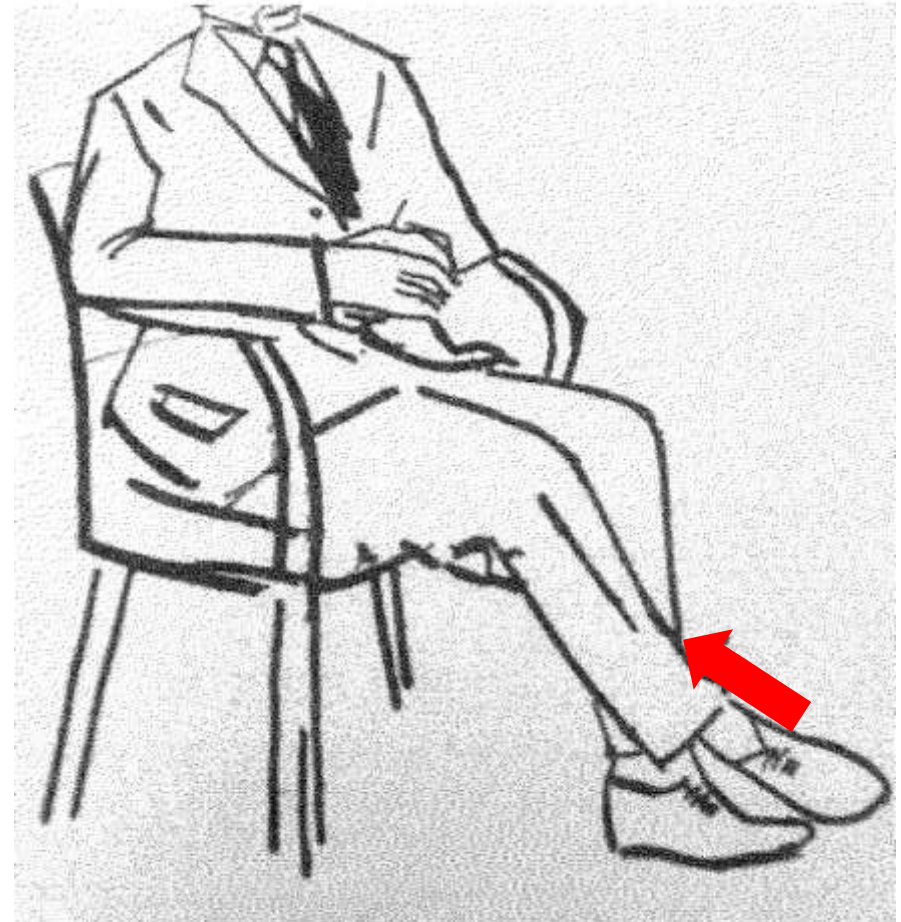
Consigne

Cf. PDF

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions



Fléchisseurs de hanche

Consigne

Depuis la position assise

Faites un effort de soulèvement de la cuisse contre résistance du bras

Sans mouvement

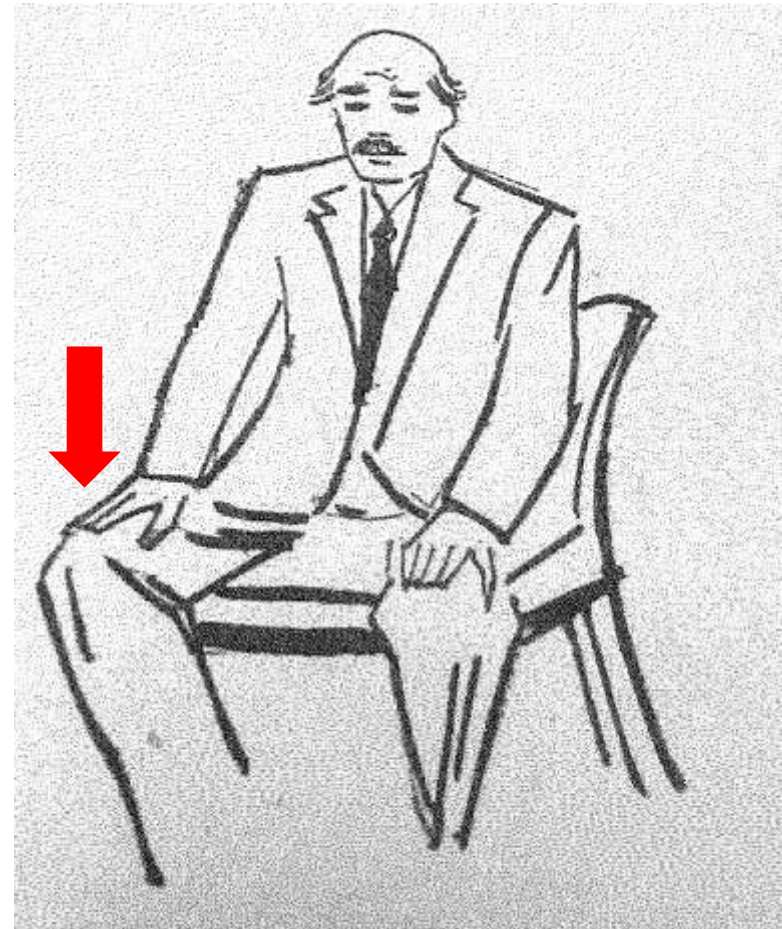
Alterner cuisse gauche et droite

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions

Faire le même exercice avec l'autre cuisse



Extenseurs du cou

Consigne

Utiliser une serviette ou un foulard, placez-le derrière la nuque.

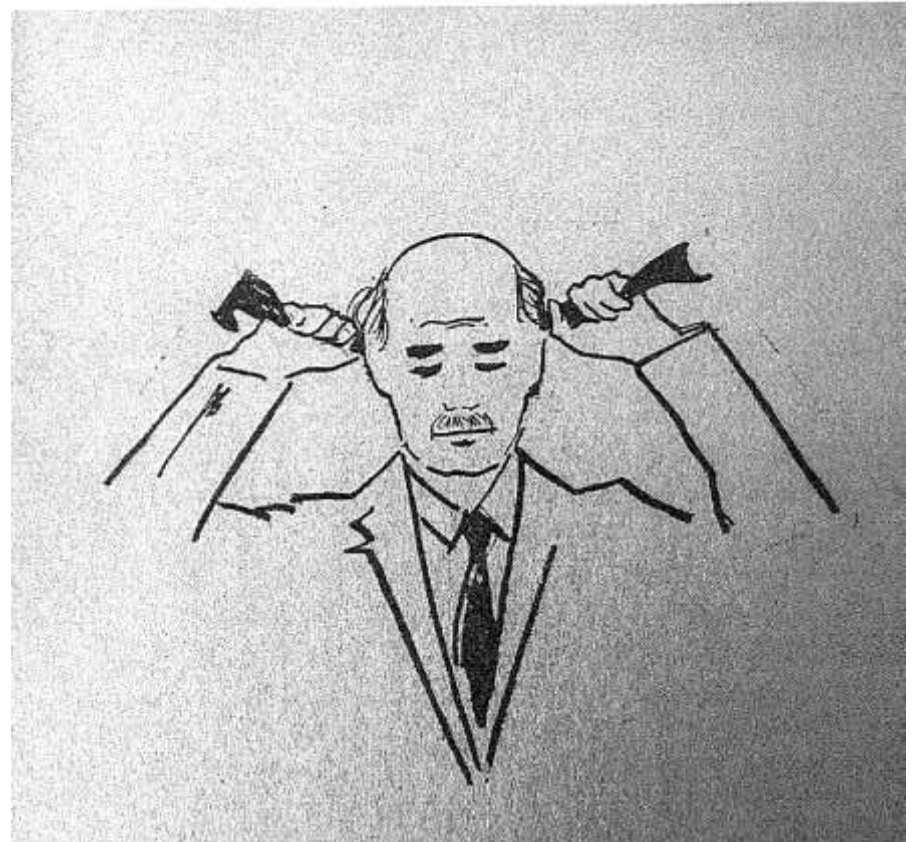
Rentrez le menton

Exercez une pression en arrière de la nuque et une résistance vers l'avant des deux avant-bras de telle sorte que la contraction des muscles de la nuque se fasse sans mouvements.

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions



Grand dorsal ++, triceps

Consigne

Cf. PDF

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions

Possible sur les coudes pour isoler l'action du grand dorsal



Consigne

Cf. PDF

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes
Repos 15 à 20 secondes

6 à 10 répétitions

