

Renforcer les pectoraux

Pousser une main contre l'autre



Sur un lit ou un tapis

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

S'allonger sur le dos, sur un lit ou un tapis

Les mains en avant de la poitrine poussent l'une contre l'autre

Maintenir la contraction pendant quelques secondes avant de relâcher

Se reposer quelques secondes avant de recommencer

→ Améliore la force des muscles pectoraux droit et gauche

Pushups couché → renforcer les abaisseurs

Pousser avec les 2 mains sur le bassin en direction des pieds



Sur un lit ou un tapis

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

S'allonger sur le dos, sur un lit ou un tapis

Les mains sur le haut du bassin (encore appelé crête iliaque)

Pousser le bassin avec les 2 mains en direction des pieds

Maintenir la contraction pendant quelques secondes avant de relâcher

↗ la force des muscles abaisseurs, les transferts lit-fauteuil

Renforcer l'abduction des épaules

Tirer vers l'extérieur



Sur un lit ou un tapis

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

S'allonger sur le dos, avec les mains en crochet

La main droite tire vers la droite

et la main gauche tire vers la gauche

Penser à baisser les épaules (ne pas monter les épaules vers la tête)

→ Améliore la force du muscle deltoïde droit et gauche

Renforcer les rotateurs externes

Tirer comme si on voulait écarter les mains l'une de l'autre



Sur un lit ou un tapis

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

Les doigts croisés

La main droite tire vers la droite

La main gauche tire vers la gauche

il n'y a pas de mouvement, il s'agit de contractions statiques

→ Renforcement des rotateurs externes des 2 épaules

Tirer – pousser devant

Poing gauche pousse, main droite empêche le mouvement et inversement



Sur un lit ou un tapis

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

Couché sur un lit ou un tapis, les mains au niveau de la poitrine

Une main pousse et l'autre retient = il n'y a pas de mouvement

Il s'agit de contractions statiques

Une fois le poing gauche pousse et la fois suivante c'est le droit

→ Renforcement de tous les muscles des membres supérieurs

Tirer – pousser en bas

Poing gauche pousse, main droite empêche le mouvement et inversement



Sur un lit ou un tapis

Durée d'une contraction :

Nombre de répétitions :

Couché sur un lit ou un tapis, les mains au niveau du nombril

Une main pousse et l'autre retient = il n'y a pas de mouvement

Il s'agit de contractions statiques

Une fois le poing gauche pousse et la fois suivante c'est le droit

→ Renforcement de tous les muscles des membres supérieurs

Tirer – pousser en haut

Poing droit pousse, main gauche empêche le mouvement et inversement



Sur un lit ou un tapis

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

Couché sur le dos, les mains au dessus du crâne

Une main pousse et l'autre retient = il n'y a pas de mouvement

Il s'agit de contractions statiques

Une fois le poing droit pousse et la fois suivante c'est le gauche

→ Renforcement de tous les muscles des membres supérieurs

Renforcer la rétropulsion

Pousser vers le sol avec les 2 mains le long du corps



Sur un lit ou un tapis

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

S'allonger sur le dos, sur un lit ou un tapis

Avec les mains de chaque côté du corps, pousser vers le sol
et maintenir la contraction quelques secondes

Se reposer quelques secondes avant de recommencer

→ Améliore la force des muscles extenseurs

Renforcer les adducteurs des épaules

Serrer le bassin avec les mains



Sur un lit ou un tapis

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

Les mains de chaque côté des hanches

Chaque main pousse vers l'autre

comme si on voulait écraser le bassin

Maintenir la contraction pendant quelques secondes avant de relâcher

→ Renforcement des muscles adducteurs des 2 épaules

Tractions en position couchée

Tirer vers soi sur un point fixe situé à distance du crâne



Sur un lit

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

Sur le dos, sur un lit : accrocher le haut du lit avec les mains

Ou sur un tapis accrocher un objet stable (pied de table par exemple)

Tirer pendant quelques secondes

→ Renforcement des muscles fléchisseurs
permettant d'utiliser une potence de lit

Les CONTRACTIONS STATIQUES

Remonter les pieds, tendre les genoux, ne plus bouger



Sur un lit ou un tapis

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

S'allonger sur le dos, sur un lit ou un tapis

Remonter les pieds et les orteils vers soi

Tendre bien les genoux

Ne plus bouger comme une statue, tous les muscles sont contractés

→ Améliore la circulation et renforce les muscles en statique

Le PONT

Soulever les fesses

sur un lit ou un tapis



Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

S'allonger sur le dos, sur un lit ou un tapis

Poser les pieds au sol et ramener les talons vers les fesses

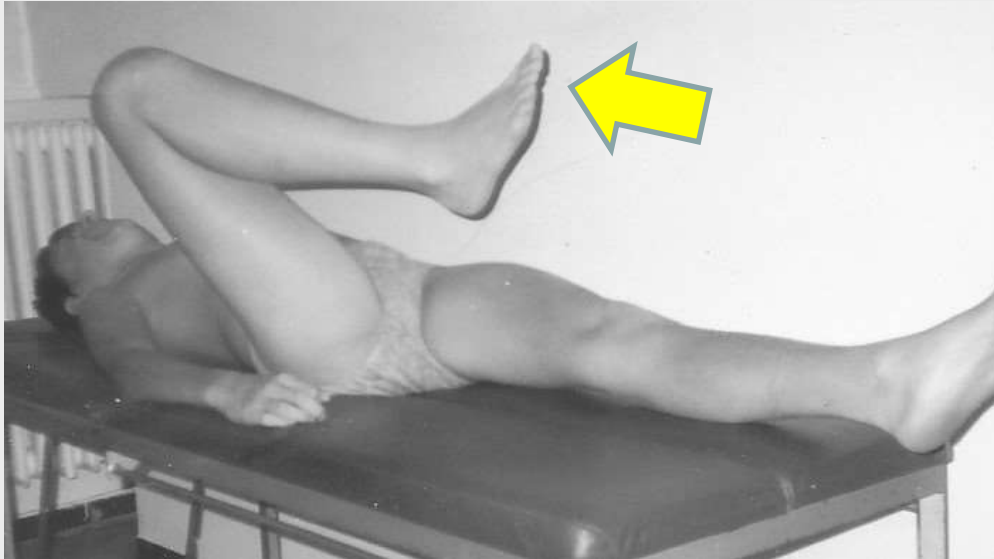
Soulever le bassin le plus haut possible

Garder les pieds et les genoux écartés de la largeur du bassin

→ Renforce les muscles extenseurs et facilite la position debout

Fléchir un membre après l'autre

Flexion de chaque jambe



Sur un lit ou un tapis

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

S'allonger sur le dos, sur un lit ou un tapis

Monter un genou vers la tête, si possible avec le pied relevé

Tenir la position quelques secondes et reposer

Même exercice avec l'autre jambe

→ Améliore la circulation et renforce les muscles fléchisseurs

Soulever la jambe tendue

Décoller un pied du sol, reposer, puis l'autre côté



Sur un lit ou un tapis

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

S'allonger sur le dos, sur un lit ou un tapis

Soulever un talon du sol, rester en l'air quelques secondes

Reposer

Même exercice avec l'autre jambe...

→ Améliore la circulation sanguine + renforcement musculaire

Le pont tendu avec appui sous les genoux

Soulever le bassin et les pieds en s'appuyant sur le coussin



Sur un lit ou un tapis

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

Sur le dos, sur un lit ou un tapis, avec un coussin sous les genoux

Soulever les pieds du sol et soulever le bassin

Rester quelques secondes en l'air avant de reposer

↗ force des muscles extenseurs du rachis et des membres inférieurs

Le pont tendu avec appui sous les mollets

Soulever le bassin à partir de l'appui des jambes sur un coussin



Sur un lit ou un tapis

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

S'allonger sur le dos, sur un lit ou un tapis

Soulever le bassin

Rester quelques secondes en l'air avant de reposer

↖ force des muscles extenseurs du rachis et des membres inférieurs

Retournement au lit

Se mettre sur le ventre pendant un moment



Départ : sur un lit
ou un tapis

Durée sur le ventre :

Nombre de répétitions :

S'allonger sur le dos, sur un lit ou un tapis

Se mettre sur le ventre sans tomber du lit

Rester sur le ventre pendant un moment

Revenir en position couchée sur le dos sans tomber du lit

→ Prévention des escarres, lutte contre les flexums et la cyphose

Assis-debout-assis avec coussins

Se mettre debout et se rasseoir plusieurs fois



Départ : sur une chaise ou un fauteuil

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

Assis sur une chaise ou un fauteuil, se mettre debout et se rasseoir

Avec : - appui des main sur un support stable,

- les genoux calés contre des coussins ou un appui,

- l'assise surélevée et les pieds en avant sous les coussins, ce qui

facilite l'extension des membres inférieurs (par le phénomène du canif ouvert)

→ Améliore la force des extenseurs, facilite le transfert lit fauteuil

Assis-debout-assis + appui stable

Se mettre debout et se rasseoir plusieurs fois



Départ : Sur une chaise
ou un fauteuil

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

**Assis sur une chaise ou un fauteuil,
Se mettre debout et se rasseoir
En se tenant à un meuble ou à un appui stable**



force des extenseurs et endurance cardio-respiratoire

Assis-debout-assis sans appui

Se mettre debout et se rasseoir plusieurs fois



Départ : Sur une chaise ou un fauteuil

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

Assis sur une chaise ou un fauteuil,
Se mettre debout et se rasseoir
sans appui des mains



force des extenseurs et endurance cardio-respiratoire

Marche avant et arrière en se tenant

Marcher en se tenant à un objet stable et solide (rampe, meuble ou table...)



Départ : debout
avec un appui stable

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :

Se mettre debout en se tenant à un meuble ou une rampe ou une table

Marche avant toujours en se tenant sur quelques mètres

Et marche arrière pour revenir à la chaise

Répéter cet exercice plusieurs fois

Lutte contre le déconditionnement à l'effort + renforcement musculaire

Marcher + aide technique

Marcher avec 1 ou 2 cannes ou bâton de marche ou déambulateur...



Départ : debout
avec aide technique

Durée de l'exercice :

Nombre de répétitions :
ou cotation en mètres :
ou en nombre de pas :

La cotation peut se faire de différentes manières :

- En nombre de répétitions d'un circuit déterminé
- En nombre de mètres parcourus par le patient
- Ou en nombre de pas, avec si possible, l'aide d'un podomètre

→ Equilibre, renforcement, lutte contre le déconditionnement à l'effort

Escalier avec 2 mains sur la rampe

Monter et descendre un escalier en se tenant des 2 mains à la rampe



Départ : debout
devant les escaliers

Nombre de marches
d'escalier franchies :

En fin de progression
nombre d'étages :

On commence par monter et descendre
quelques marches d'escalier

En progression
on augmente le nombre de marches

Lutte contre le déconditionnement à l'effort + renforcement musculaire

Escalier avec 1 main sur la rampe

Monter et descendre un escalier en se tenant d'une seule main à la rampe



Départ : debout
devant les escaliers

Nombre de marches
d'escalier franchies :

En fin de progression
nombre d'étages :

On commence par monter et descendre
quelques marches d'escalier

En progression
on augmente le nombre de marches

→ Equilibre, renforcement, lutte contre le déconditionnement à l'effort

Monter les escaliers sans la rampe

Monter les escaliers sans se tenir à la rampe



Départ : debout
devant les escaliers

Nombre de marches
d'escalier franchies :

Ou en progression
nombre d'étages :

→ Equilibre, renforcement, lutte contre le déconditionnement à l'effort

Descendre les escaliers sans la rampe

Descendre les escaliers sans se tenir à la rampe



Départ : debout
devant les escaliers

Nombre de marches
d'escalier franchies :

Ou en progression
nombre d'étages :

→ Equilibre, renforcement, lutte contre le déconditionnement à l'effort

Automassage du dos

Roulez vers la droite puis vers la gauche = auto-bercement



Sur un lit ou un tapis



Nombre de répétitions :

S'allonger sur le dos, sur un lit ou un tapis

Tourner le tronc vers la droite ce qui réalise une pression à droite

Puis vers la gauche → pression sur le côté gauche

Les pressions alternatives sont des manœuvres de massage efficaces

→ Soulage les douleurs dorsales et lombaires

Automassage dorso-lombaire

Rouler lentement vers la droite puis vers la gauche = auto-bercement



Sur un lit ou un tapis

Nombre de répétitions :

Sur le dos, sur un lit ou un tapis, tenir les genoux avec les mains
Tourner le tronc vers la droite ce qui réalise une pression à droite
Puis vers la gauche → pression sur le côté gauche
Les pressions alternatives sont des manœuvres de massage efficaces

→ Soulage les douleurs dorsales et lombaires

Le tampon-buvard

Rouler vers l'arrière et revenir assis
= automassage dorso-lombaire

Sur un lit ou un tapis

Nombre
de répétitions :



Assis, sur un lit ou un tapis, tenir les genoux avec les mains
Rouler vers l'arrière et revenir assis plusieurs fois,
ce qui réalise des pressions sur la région lombaire et dorsale
Les pressions sont des manœuvres de massage efficaces

→ Soulage les douleurs dorsales et lombaires