

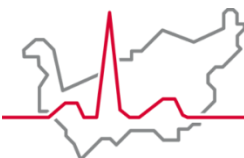
Thera-Band®

Buste et épaules

INFORMATION AUX PATIENTS ET EXERCICES



Cette brochure a pour but de présenter quelques exercices de renforcement du buste et des épaules, à l'aide de l'élastique Thera-Band®.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

TABLE DES MATIERES

EXERCICE 1.....	3
EXERCICE 2.....	3
EXERCICE 3.....	4
EXERCICE 4.....	4
EXERCICE 5.....	5
EXERCICE 6.....	5
EXERCICE 7.....	6
EXERCICE 8.....	6
NOTES.....	7
CONTACT.....	8

EXERCICE 1

- Plier l'élastique et le tendre en le tenant des deux mains
- Soulever légèrement le buste en tendant les bras vers le plafond, la tête et la colonne cervicale restent bien droites avec le menton rentré

Attention !

Éviter d'incliner la tête en arrière et de trop fléchir le buste, prendre appui sur les talons.

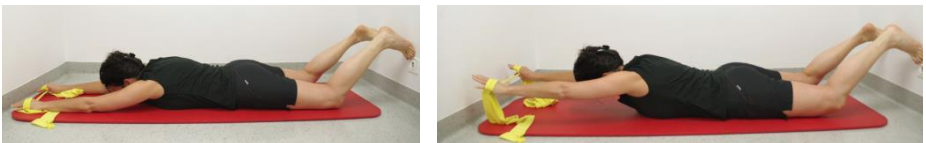


EXERCICE 2

- Maintenir l'élastique tendu avec les deux mains
- Lever la tête de 2 cm et rentrer le menton, en étirant la nuque
- Tendre les bras en avant, puis ramener l'élastique vers la tête en fléchissant les bras

Attention !

Les jambes restent au sol ; il faut serrer les fesses et rentrer le ventre.

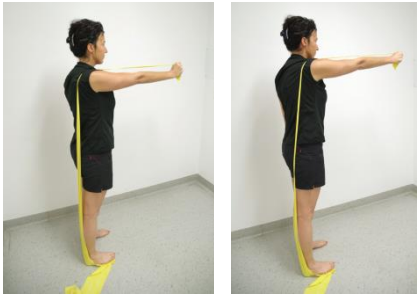


EXERCICE 3

- Placer l'élastique sous le pied droit
- L'étirer avec la main gauche en diagonale au-dessus de l'épaule gauche
- Tendre le bras le plus loin possible en avant
- Reprendre la position initiale, en veillant à ramener l'omoplate près de la colonne vertébrale

Attention !

Ne pas fléchir le bras, et ne pas soulever les épaules, le buste reste stable.

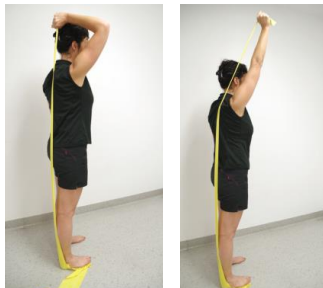


EXERCICE 4

- Placer l'élastique sous les pieds, les jambes légèrement écartées
- Poser l'avant-bras sur la tête
- Tendre l'avant-bras au maximum vers le haut, sans perdre le contact latéral du bras avec la tête

Attention !

Le buste reste stable.



EXERCICE 5

- Placer l'élastique sous ses pieds
- Les bras tendus, lever les épaules le plus haut possible, en expirant
- Rouler les épaules en arrière pour reprendre la position initiale, en expirant

Attention !

L'élastique doit être très tendu, effectuer les mouvements au rythme de la respiration.

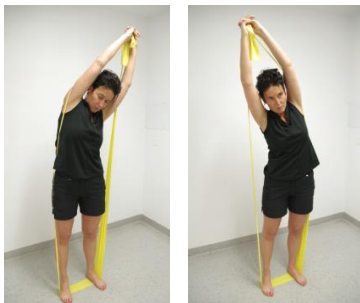


EXERCICE 6

- Debout, placer l'élastique sous les pieds
- L'étirer au-dessus de la tête
- Pencher alternativement le buste à droite et à gauche

Attention !

Éviter de tourner la tête en même temps, fixer un point avec les yeux, par exemple, rester bien droit-e.

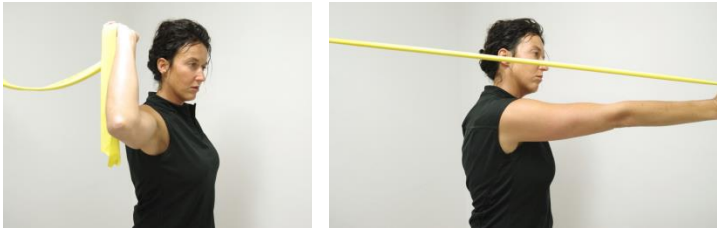


EXERCICE 7

- Placer l'élastique sous le pied droit
- L'étirer avec la main gauche, en diagonale au-dessus de l'épaule gauche
- Tendre le bras le plus loin possible en avant
- Reprendre la position initiale, en veillant à ramener l'omoplate près de la colonne vertébrale

Attention !

Ne pas fléchir le bras et ne pas soulever les épaules ; le buste reste stable.

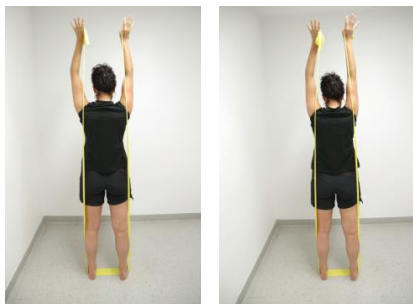


EXERCICE 8

- Placer l'élastique sous les pieds, les jambes légèrement écartées
- Tenir l'élastique avec les bras parallèlement tendus vers le haut
- Soulever les épaules au maximum vers le haut
- Les ramener en position initiale
- Les bras restent tendus

Attention !

Le buste reste stable, étirer la colonne cervicale.



CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93