Renforcement des membres supérieurs

EXERCICES





Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)



EXERCICE 1 – RENFORCEMENT ROTATEURS EXTERNES





Position initiale : accrocher l'élastique à une poignée de porte. Coude plié à angle droit et collé au corps.

Mouvement à effectuer : tirer l'élastique vers l'extérieur en gardant le coude contre le corps et sans bouger le tronc.

- Diminuer la difficulté : prendre un élastique moins rigide.
- Augmenter la difficulté : prendre un élastique plus rigide, plier en deux l'élastique.

Répétitions	Séries	
Notes :		

EXERCICE 2 – RENFORCEMENT ROTATEURS INTERNES





Position initiale : accrocher l'élastique à une poignée de porte. Coude plié à angle droit et collé au corps.

Mouvement à effectuer : tirer l'élastique en direction du ventre en gardant le coude contre le corps et sans bouger le tronc.

- Diminuer la difficulté : prendre un élastique moins rigide.
- Augmenter la difficulté : prendre un élastique plus rigide, plier en deux l'élastique.

Répétitions	Séries	
Notes :		

EXERCICE 3 – RENFORCEMENT ROTATEURS INTERNES À 90°





Position initiale : accrocher l'élastique en hauteur et se positionner dos à celui-ci. Tenir le coude écarté à la hauteur de l'épaule avec le bras fléchi à angle droit.

Mouvement à effectuer: faire un mouvement de rotation vers l'avant (comme un lancer de balle) sans bouger le coude. Puis, revenir en position de départ en freinant le mouvement.

- Diminuer la difficulté : prendre un élastique moins rigide.
- Augmenter la difficulté : prendre un élastique plus rigide, plier en deux l'élastique.

Répétitions	Séries	
Notes :		

EXERCICE 4 – RENFORCEMENT ROTATEURS EXTERNE à 90°





Position initiale : accrocher l'élastique en hauteur et se positionner face à celui-ci. Tenir le coude écarté à la hauteur de l'épaule avec le bras fléchi à angle droit.

Mouvement à effectuer : faire un mouvement de rotation vers l'arrière sans bouger le coude. Puis, revenir en position de départ en freinant le mouvement.

- Diminuer la difficulté : prendre un élastique moins rigide.
- Augmenter la difficulté : prendre un élastique plus rigide, plier en deux l'élastique.

Répétitions	Séries		
<u>Notes</u> :			

EXERCICE 5 – RENFORCEMENT ABDUCTEURS : ÉLÉVATIONS LATÉRALES AVEC HALTÈRES







Position initiale : debout genoux légèrement fléchis, haltères dans les mains. **Mouvement à effectuer** : monter les deux bras en même temps, sur le côté et légèrement en avant par rapport au corps. Garder le dos et la tête droit. Redescendre lentement.

Variante pour cet exercice :

Position initiale : sur un banc, allongé sur le ventre, avec les paumes des mains face au sol, haltères dans les mains.

Mouvement à effectuer : remonter les bras à l'horizontal puis redescendre en freinant le mouvement retour.





Répétitions	Séries	Poids	
Notes :			

EXERCICE 6 - ROWING UN BRAS





Position initiale : buste penché en avant, une main en appui sur un banc/chaise et l'autre tenant l'haltère.

Mouvement à effectuer : soulever l'haltère en montant le coude le plus haut possible, en contractant bien le dos, puis redescendre lentement l'haltère.

• Variante pour cet exercice :





Position initiale : sur un banc, allongé sur le ventre, un haltère dans chaque main.

Mouvement à effectuer : soulever les haltères en montant les coudes le plus haut possible en contractant bien le dos puis redescendre lentement les haltères.

Répétitions <u>Notes</u> :	Séries	

EXERCICE 7 – TIRAGE POITRINE





Position initiale : debout, barre de traction dans les mains. **Mouvement à effectuer** : pencher légèrement le corps en arrière et amener la barre sur le haut de la poitrine. Revenir à la position de départ en freinant le retour.

• Variante : régler la hauteur de la poulie afin de faire travailler différents muscles.



Répétitions	Séries	Poids	Hauteur poulie	
<u>Notes</u> :				

EXERCICE 8 - POMPES





Position initiale: en appui sur les pieds et sur les mains, coudes tendus, dos droit.

Mouvement à effectuer : descendre le torse au plus près du sol, sans le toucher. Puis, remonter en position de départ. Garder le dos droit durant tout l'exercice.

• Variantes pour diminuer la difficulté :

Variante 1 : pompes verticales ou « pompes au mur »





<u>Variante 2 :</u> pompes inclinées





Variante 3 : pompes sur les genoux





Répétitions	Séries	Type de pompes	
Notes :			

EXERCICE 9 – DÉVELOPPÉ COUCHÉ





Position initiale : se coucher sur un banc, genoux fléchis, haltères dans les mains avec les coudes fléchis.

Mouvement à effectuer : tendre les bras le plus haut possible puis redescendre lentement jusqu'à la position de départ.

Répétitions	Séries	Poids	
Notes :			

EXERCICE 10 - BICEPS





Position initiale : debout, dos immobile et droit, pieds légèrement écartés, coudes bien collés le long du corps, haltères ou barre de traction dans les mains avec les paumes vers le haut.

Mouvement à effectuer : plier les coudes au maximum, en les gardant contre le corps, puis tendre les bras pour revenir à la position de départ.





Répétitions	Séries		
Notes :			

EXERCICE 11 - TRICEPS





Position initiale : Poulie fixée haute. Se tenir debout, jambes légèrement écartées, dos droit, coudes bien collés le long du corps, coudes fléchis, mains tenant la barre reliée à la poulie.

Mouvement à effectuer : tendre les bras vers le bas jusqu'à l'extension complète du coude puis revenir à la position initiale.

Répétitions	Séries	
Notes :		

NOTES PERSONNELLES

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

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10,1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 33

[©] Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication.