

Sport en fauteuil roulant – Force et mobilité: Rotation des épaules et des bras

Cet exercice améliore la mobilité de l'épaule et la coordination des bras, deux aspects essentiels d'un déplacement performant en fauteuil roulant.



S'asseoir bien droit, laisser les bras pendre ou les placer sur les cuisses. Tourner les épaules vers l'avant, puis vers l'arrière.

Variantes

plus facile

- Faire tourner une épaule, puis l'autre.

plus difficile

- S'asseoir bien droit, laisser les bras pendre. Faire tourner les deux bras vers l'avant puis vers l'arrière.
- Lever les deux bras en l'air. Tourner le bras droit vers l'avant et le bras gauche vers l'arrière en même temps. Après quelques rotations, changer de sens.

Remarques: Effectuer lentement des mouvements aussi amples que possible.

Source: Karin Suter et Davide Bogiani, Sport suisse en fauteuil roulant ASP, Nottwil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO