

Sport en fauteuil roulant – Force et mobilité: Rotateurs externes de l'épaule

Cet exercice sur place requiert uniquement un élastique. Il permet un renforcement des rotateurs externes de l'épaule.



Se tenir bien droit en serrant les omoplates vers l'arrière. La distance entre l'oreille et l'épaule ne varie pas pendant l'exercice. Les coudes sont collés au tronc, légèrement en avant de l'axe longitudinal du corps. Les pouces sont levés et les mains sont tournées vers l'extérieur. Les coudes restent collés au corps pendant tout l'exercice. Utiliser un élastique de résistance moyenne.

Variantes

plus facile

- Faire l'exercice avec un élastique de résistance faible.

plus difficile

- Faire l'exercice avec un élastique de résistance élevée.

Matériel: Élastiques de différentes résistances

Remarques: La bande élastique est toujours sous tension. 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