

Sport en fauteuil roulant – Force et mobilité: Musculature des épaules et du dos

Le renforcement de la musculature supérieure du dos et la stabilisation des omoplates sont au centre de cet exercice.



Maintenir le dos droit. Fixer un élastique de résistance moyenne à la hauteur des épaules (par exemple aux espaliers ou à la poignée d'une porte). Pendant l'exercice, garder les épaules baissées. Déplacer d'abord les omoplates, puis tirer les coudes vers l'arrière.

Variantes

plus facile

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

plus difficile

- Effectuer le mouvement en gardant le coude plié à hauteur des épaules.
- 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