

Effectuer 3 séries
2 minutes de repos entre chaque série

Matériel
Deux bouteilles d'eau

CONSEILS

Assis sur une chaise ou installé dans votre fauteuil roulant, le dos bien droit, les pieds à plat avec une bouteille d'eau dans chaque main (varier le poids selon votre force).

Un nombre de répétition est proposé à titre indicatif, vous pouvez l'adapter en fonction de vos capacités.

Pensez à vous hydrater.

ADAPTATION

Pour ceux qui sont dans l'incapacité de faire l'exercice même de manière simplifiée ou adaptée, passer à l'exercice suivant.

Pour ceux qui ont une mauvaise préhension, ne pas prendre de bouteille. Effectuer les mouvements sans poids.

ECHAUFFEMENT

TÊTE

Position initiale : Epaules basses, bien assis dans le fauteuil, mains sur les genoux.

Effectuer de petites rotations cervicales dans un sens puis dans l'autre, faire des oui (tête en bas et en haut) puis regarder à droite et à gauche et incliner la tête d'un côté puis de l'autre (rapprocher l'oreille de l'épaule sans bouger les épaules).



ÉPAULES

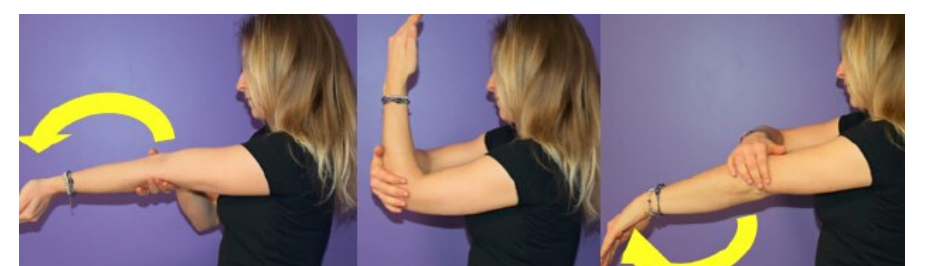
Effectuer des petites rotations des épaules vers l'avant (pour ceux qui ont des problèmes d'épaules, commencer par de tous petits cercles) puis agrandir les cercles aller chercher loin derrière et loin devant puis rotation arrière.

COUDES

Votre main gauche sous le coude droit, faire des mouvements de l'avant-bras de gauche à droite.

Changer de bras.

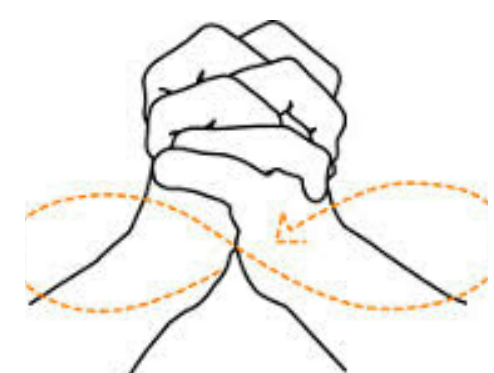
Pour aller + loin : Passer la main à l'intérieur du bras et à l'extérieur.



DOIGTS ET AVANT-BRAS

Ouvrir et fermer les doigts comme pour presser un citron.

Pour aller + loin : Faire ce mouvement en grand cercle autour de la tête (si ça fait mal au niveau des épaules rester devant), et changer de sens.



POIGNETS

Joindre les mains, entrelacer vos doigts et tourner les poignets dans un sens et dans l'autre.

MOBILISATION DU BASSIN ET DE LA COLONNE VERTEBRALE

Une main sur le bas ventre et une autre dans le bas du dos : effectuer des bascules du bassin antéversion-rétroversion (cambrer et arrondir le dos).

EXERCICES

Une bouteille dans chaque main

BICEPS

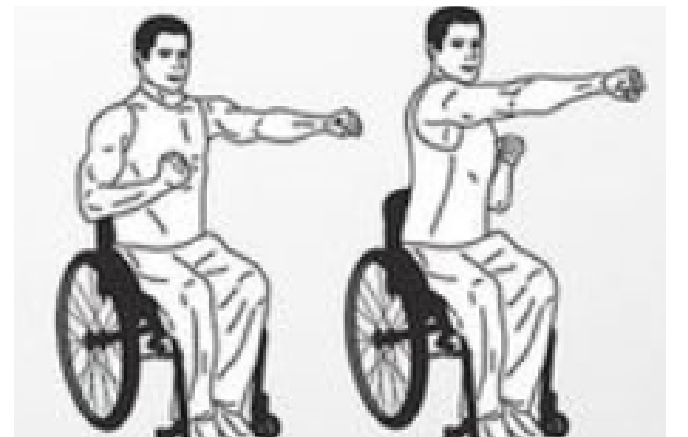
Position initiale : Bras tendus, garder le dos bien droit.

En vous grandissant, fléchir les coudes sans casser le poignet et ramener les bouteilles vers les épaules en inspirant, puis expirer en tendant vos bras. Effectuer 10 répétitions.



MOUVEMENT SPORTIF : BOXE

Effectuer 10 répétitions de mouvements de boxe devant soi en tenant les bouteilles dans les mains. Pensez à bien respirer.



DELTOÏDES

Position initiale : Bras tendus sur les côtés en angle droit.

Monter les 2 bras au-dessus de la tête en inspirant, puis les redescendre lentement en position initiale en expirant. Effectuer 10 répétitions.

Pour aller + loin : Réaliser de petits mouvements de haut en bas une fois les bras tendus à l'horizontale. Puis bloquer les bras tendus sur les côtés à l'horizontale pendant 5 secondes. Attention à ne pas monter les bras trop haut pour ne pas vous blesser.

Position initiale : Bras tendus, mains sur les genoux.

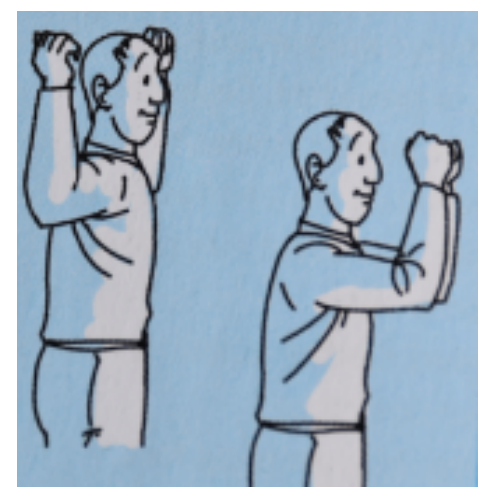
Tirer les bouteilles vers vous en pliant les coudes vers le haut et l'arrière (comme un mouvement du rameur).



PECTORAUX

Position initiale : Epaules basses, bras devant soi, coudes pliés en angle droit.

Ecarter les coudes en inspirant et les ramener en expirant devant la poitrine comme pour les faire se toucher (ce n'est pas grave s'ils ne se touchent pas).



TRICEPS

Bras tendus au-dessus de votre tête, plier les coudes en passant les mains derrière la tête et retendre les bras.

Répéter le mouvement 15 fois.

Pensez à respirer et à garder le dos droit.



ABDOMINAUX ET DOS

Position initiale : Assis le dos droit, le ventre rentré.

Incliner latéralement le tronc comme si vous vouliez poser la bouteille au sol et revenir en position initiale. Puis incliner vers l'autre côté.

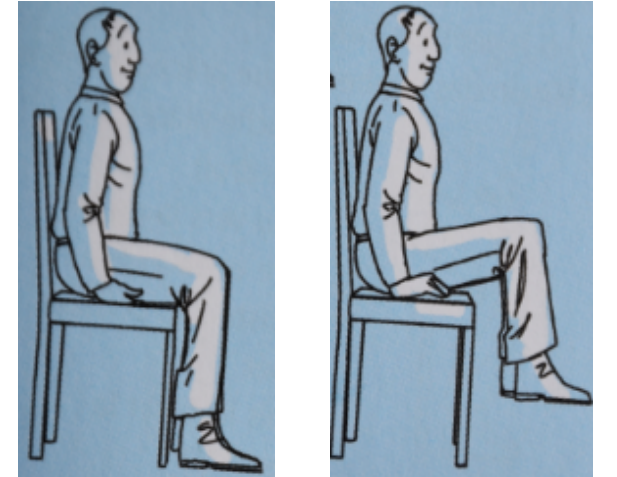
Effectuer 5 répétitions de chaque côté.



Placer les mains sous les cuisses, paumes tournées vers le fauteuil.

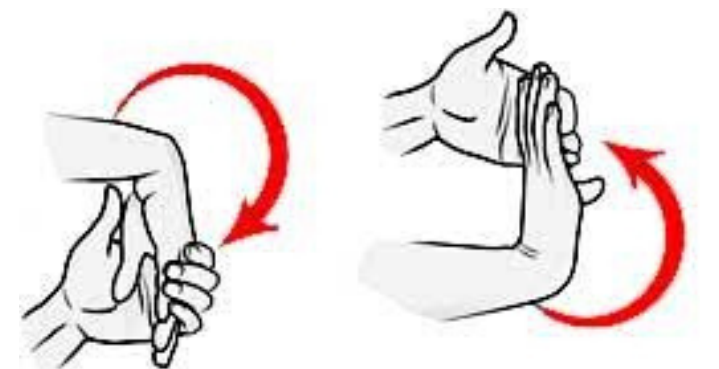
Genoux et cuisses en contact du fauteuil, décoller un pied du sol puis le reposer.

Effectuer 8 à 15 répétitions pour chaque pied.

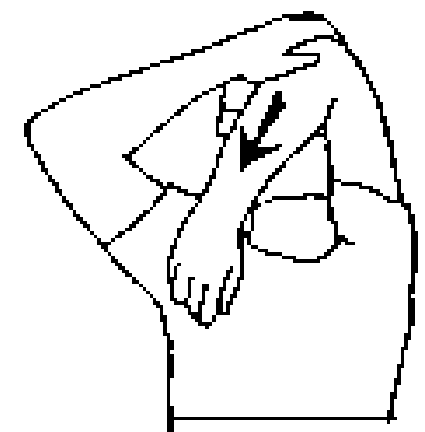


ETIREMENTS

- Bras tendus devant soi, paume de la main vers le ciel, venir tirer les doigts avec l'autre main et changer de sens.

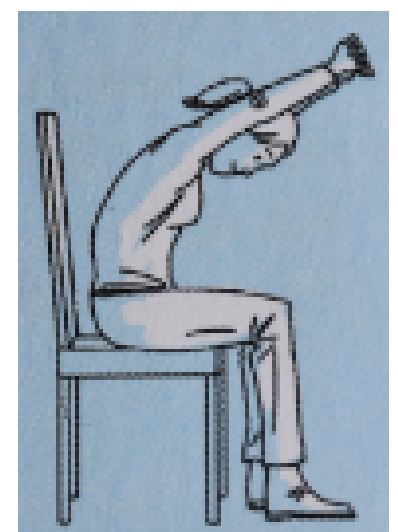


- Coude vers le ciel, venir pousser le coude vers l'arrière avec sa main, puis faire l'autre bras tout en respirant et en soufflant.



- Tendre son bras devant soi et avec l'autre main l'emmener vers le côté opposé en gardant l'épaule basse puis changer de côté.

- Etirer les bras en l'air et pousser les mains vers l'avant en arrondissant le dos.



- Attraper ses mains derrière le bas du dos (si on ne peut pas attraper ses mains on attrape les bords du fauteuil) et tirer les bras vers l'arrière en ouvrant la cage thoracique et en se grandissant au maximum.

- Mains vers le haut au-dessus de la tête, se grandir comme si on voulait aller toucher le ciel et relâcher complètement.

Laisser glisser les bras le long du corps, tête relâchée entre les genoux et remonter doucement vertèbres après vertèbres jusqu'à repositionner la tête le regard droit devant.

- Poser les mains sur les cuisses et arrondir le dos en rentrant la tête, respirer gonfler le dos et souffler en relâchant.

N'hésitez pas à répéter cette séance plusieurs fois dans la semaine !