



Kinevir.com

Renforcement à la maison :
Membres sup / Ceinture Scapulaire





Notes :

1 Élévation des épaules



Séries: 4 Réps: 5/15 Poids: EN fonction de votre échec musculaire
Repos: 3 min

Tenir les poids sur le côté avec les bras tendus.

Garder le tronc bien droit et hausser les épaules sans donner d'élan ou pousser avec les jambes.

Ne pas bouger la tête durant le mouvement.



2 Push-up sur genoux



Séries: 4 Réps: 5/15 Poids: EN fonction de votre échec musculaire
Repos: 3 min

Sur le ventre, placer les mains légèrement plus large que les épaules.

Pousser pour se relever en gardant une ligne droite de la tête jusqu'aux genoux.

Attention de porter la poitrine au sol en premier et non le visage.



3 Exercice 'Brugger'



Séries: 4 Réps: 15 Tenir: 5 sec

Tenez-vous debout avec les bras relâchés de chaque côté.

Faites la rotation des bras pour que les pouces pointent derrière pour ouvrir la poitrine.

Serrez les omoplates, rentrez le menton et maintenez cette position pour la durée recommandée.





Virgile Pieterwas
Virgile.pieterwas@kinevir.co
m <https://www.kinevir.com/>

Ceinture Scapulaire+ Membres sup PDC

Patient ID
71110092

Online access
login.wibbi.com

4 Flexion des coudes



Séries: 4 Réps: 5/15 Poids: En fonction de votre échec Repos: 3 min

Assoyez-vous sur une chaise.

Dépliez et fléchissez les coudes avec les bras sur le côté du corps.

N'allez pas en pleine extension.



Assurez votre guérison en vous faisant encadrer par des professionnels de santé

En prenant rendez vous avec Kinevir.com vous avez accès à:

- Un programme personnalisé : votre programme de rééducation sera adapté à vos besoins et vos capacités, afin d'obtenir des résultats plus rapidement et plus efficacement sans subir trop de douleurs et risquer de mal faire vos exercices.
- Un accompagnement professionnel : ce sont de vrais kinés qui vous encadrent, vous pourrez bénéficier de tous les conseils que l'on donne au sein du cabinet.
- Un support vidéo pour vos exercices : votre programme sera visionnable pour une facilité de compréhension de vos mouvements inégalée et être sûr de ne pas faire n'importe quoi.

Prenez rendez vous

Sur notre site dans l'onglet "nous contacter" pour un premier rendez-vous.

Ou via nos coordonnées.

À très bientôt



Virgile Pieterwas

Fondateur de Kinevir et kinésithérapeute

Tel: 06.51.34.48.18

Mail: Virgile.pieterwas@kinevir.com

 Kinevir.com