

*Attention les articulations.
Renforcement musculaire
avec le Thera-Band*

Programme pour le buste
et les épaules

suva*liv!*

Vos loisirs en sécurité

Renforcement musculaire avec le Thera-Band

La force est un facteur important pour la santé de l'appareil locomoteur. La force associée à la souplesse et à la coordination protège les articulations contre les blessures.

Une articulation insuffisamment musclée, très souvent sollicitée, en particulier de façon inégale, c.-à-d. par des mouvements répétitifs, peut entraîner des inflammations douloureuses dans la région articulaire.

Les exercices décrits dans cette brochure sont axés sur ces mouvements répétitifs dans les sports de balle (basket-ball, football, handball et volleyball) et les sports de raquette (badminton, squash et tennis).

Vous trouverez des conseils supplémentaires et un programme de base dans la brochure «L'élastique de renforcement Thera-Band» (réf. 88158.f).

Suva

Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents

Case postale

6002 Lucerne

Téléphone 041 419 51 11

Fax 041 419 59 17

Internet www.suva.ch/waswo-f

Renforcement musculaire avec le Thera-Band

Programme pour le buste et les épaules

Secteur sécurité durant les loisirs

En collaboration avec Franziska Frei-Uebersax, physiothérapeute

4e édition – avril 2006, 8 000 à 11 000 exemplaires

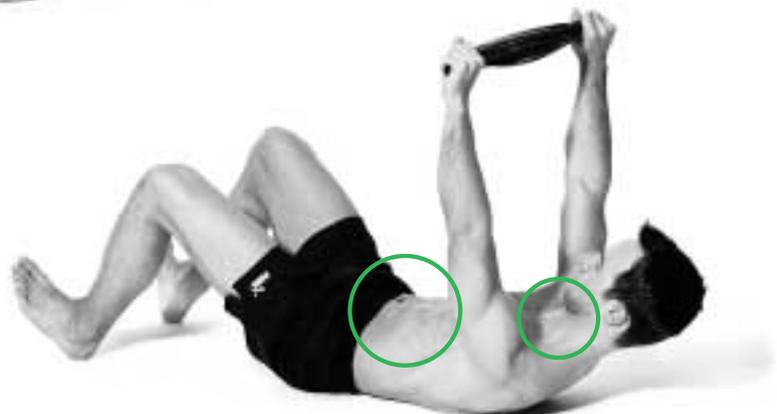
Référence: 88193.f

Muscles du ventre et du cou

Sports: tous

Exercice: Pliez l'élastique et tendez-le en le tenant des deux mains. Soulevez légèrement le buste en tendant les bras vers le plafond. La tête et la colonne cervicale restent bien droites (le menton rentré).

Attention: Evitez d'incliner la tête en arrière et de trop fléchir le buste. Prenez appui sur les talons.



Muscles des épaules et de la colonne dorsale

Sports: tous

Exercice: Maintenez l'élastique tendu avec les deux mains. Levez la tête de 2 cm et rentrez le menton en étirant la nuque. Tendez les bras en avant puis ramenez l'élastique vers la tête en fléchissant les bras.

Attention: Les jambes restent au sol. Serrez les fesses et rentrez le ventre.

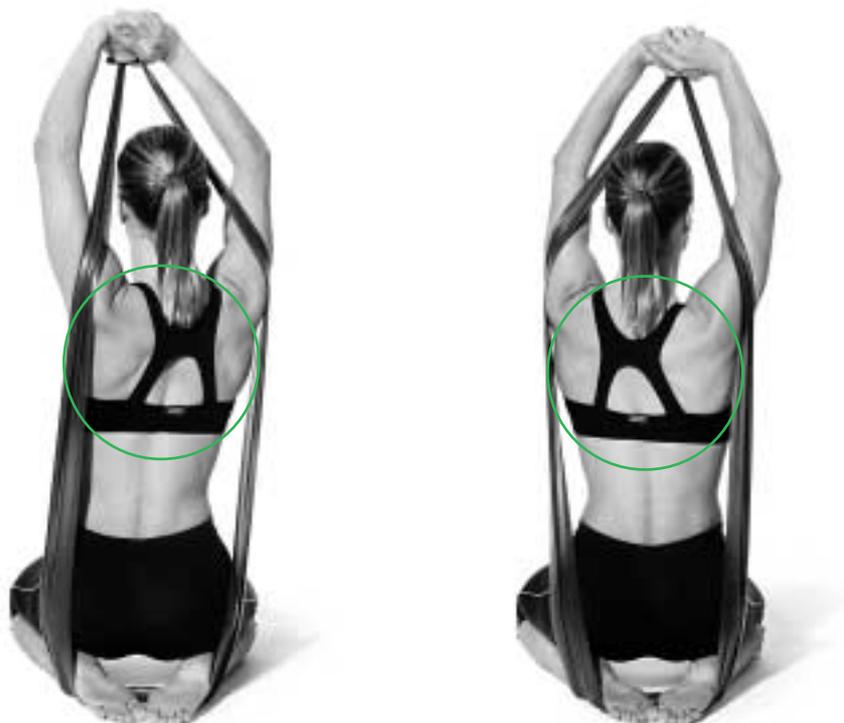


Muscles du buste et du dos

Sports: Handball, sports de raquette, volleyball

Exercice: Assis sur les talons, placez l'élastique sous les jambes et étirez-le au-dessus de la tête. Tournez alternativement le buste à droite et à gauche.

Attention: Evitez de tourner la tête en même temps (fixez un point avec les yeux). Restez bien droit.



Muscles de la ceinture scapulaire supérieure

Sports: tous

Exercice: Placez l'élastique sous vos pieds. Les bras tendus, levez les épaules le plus haut possible en expirant. Puis roulez les épaules en arrière pour reprendre la position initiale en expirant.

Attention: L'élastique doit être très tendu. Effectuez les mouvements au rythme de la respiration.

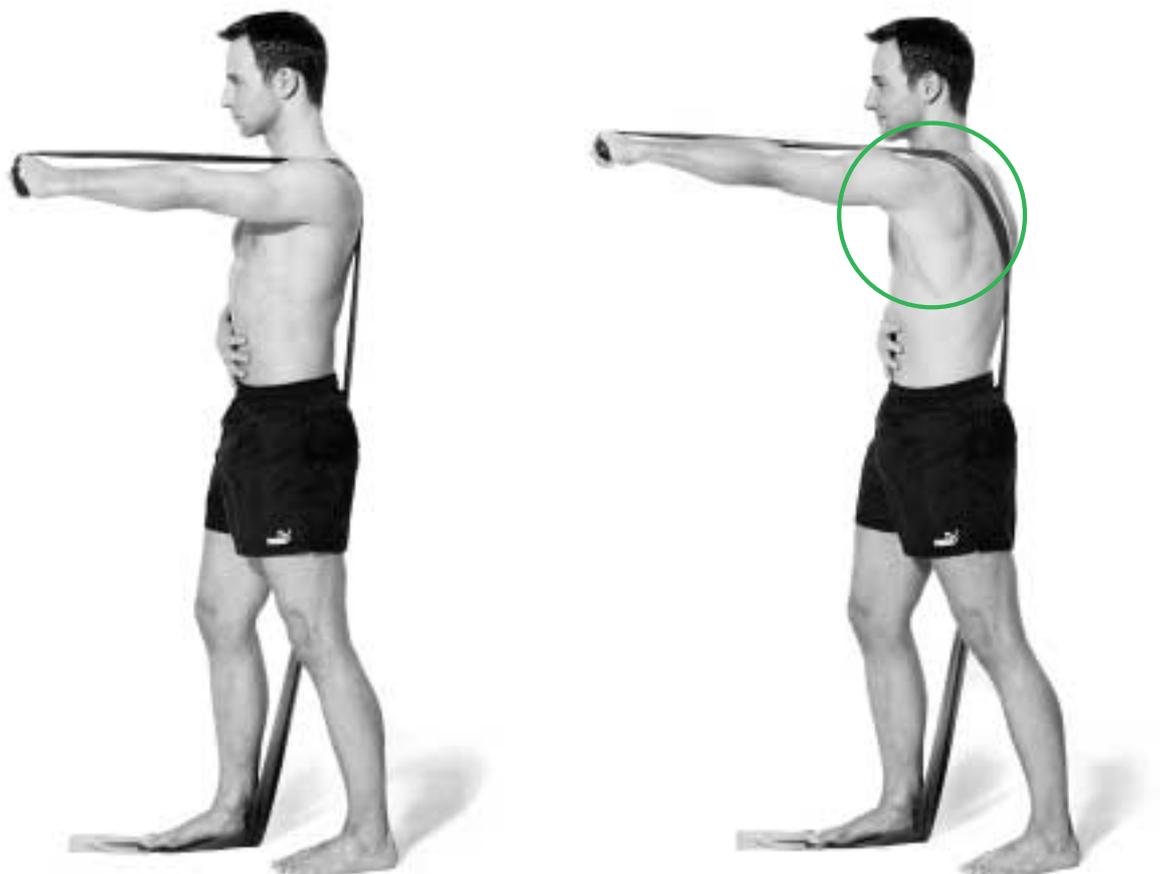


Coordination des mouvements entre l'omoplate et le thorax

Sports: tous

Exercice: Placez l'élastique sous le pied droit et étirez-le avec la main gauche en diagonale au-dessus de l'épaule gauche. Tendez le bras le plus loin possible en avant, puis reprenez la position initiale, en veillant à ramener l'omoplate près de la colonne vertébrale.

Attention: Ne fléchissez pas le bras et ne soulevez pas les épaules. Le buste reste stable.

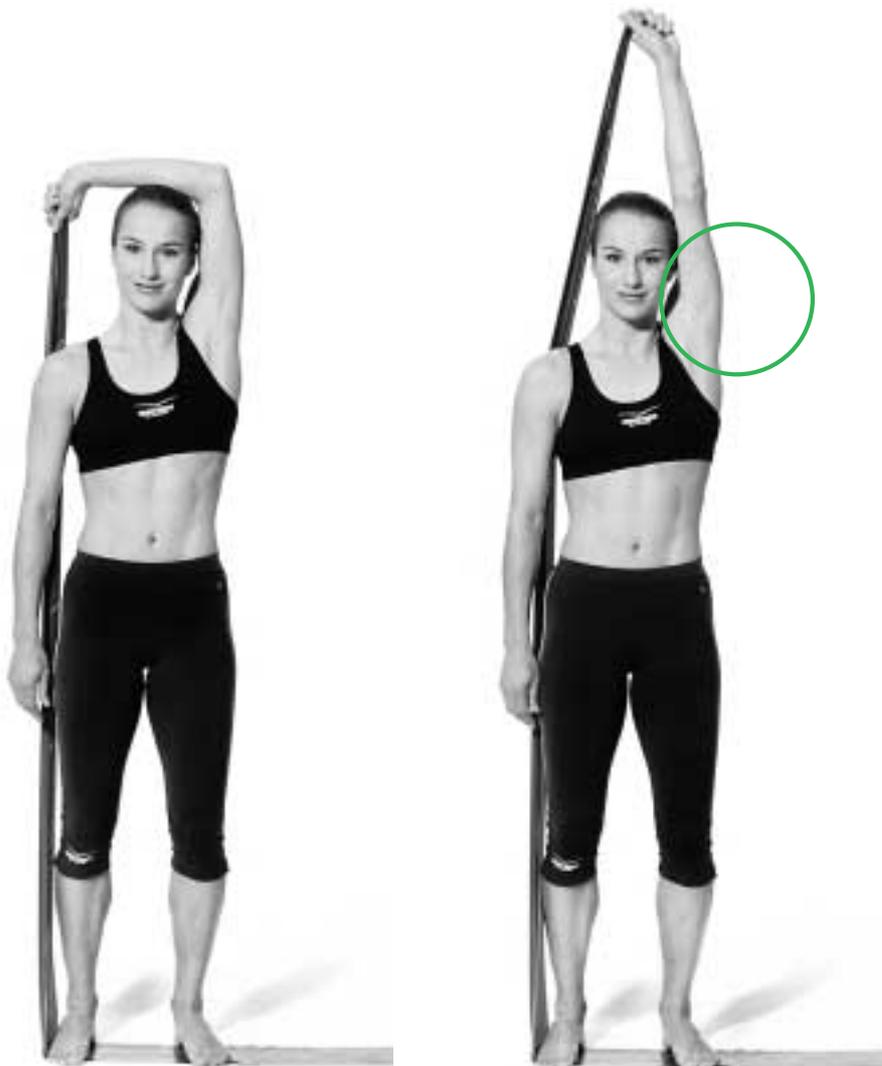


Renforcement de l'extenseur du bras

Sports: tous

Exercice: Placez l'élastique sous les pieds, jambes légèrement écartées. Posez l'avant-bras sur la tête. Tendez l'avant-bras au maximum vers le haut sans perdre le contact latéral du bras avec la tête.

Attention: Le buste reste stable.

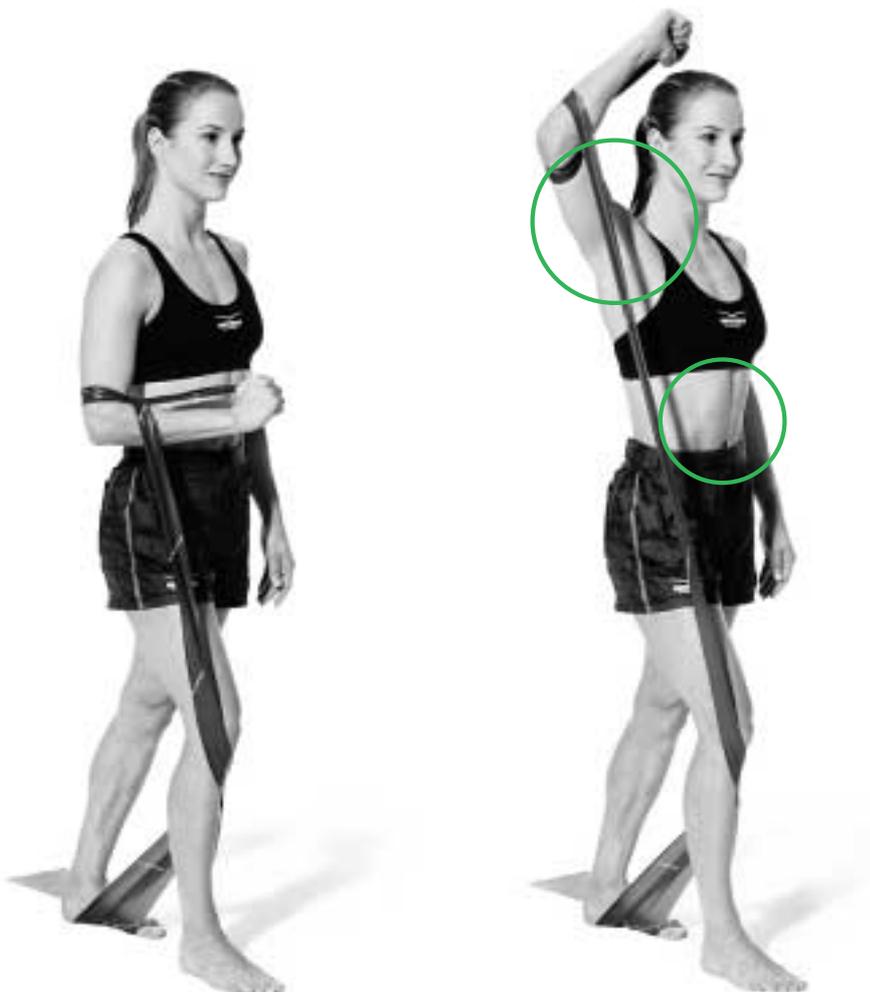


Muscles de l'omoplate pour le tir au but et le smash

Sports: Handball, volleyball, sports de raquette

Exercice: Saisissez l'élastique et enroulez-le autour du coude de l'extérieur vers l'intérieur. Posez le pied opposé sur l'élastique et faites un demi-pas en avant avec l'autre jambe. Effectuez un mouvement de traction vers l'arrière avec le bras fléchi à angle droit, jusqu'à ce que le coude se trouve à hauteur de l'épaule. Le poids du corps est déporté sur la jambe avant.

Attention: Evitez de vous cambrer et de tourner le buste.

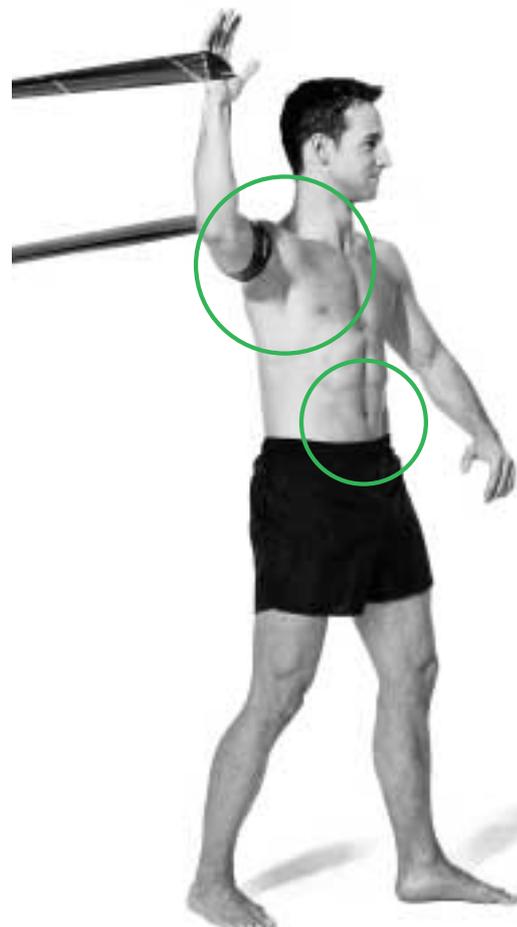


Stabilisation de l'épaule (contre les blessures du bras lanceur)

Sport: Handball

Exercice: L'élastique est tenu par une personne placée derrière vous. Essayez de stabiliser la résistante de l'élastique – qui simule la position forcée du bras lanceur – dans l'articulation de l'épaule.

Attention: Le buste reste stable. Augmentez lentement la résistance.

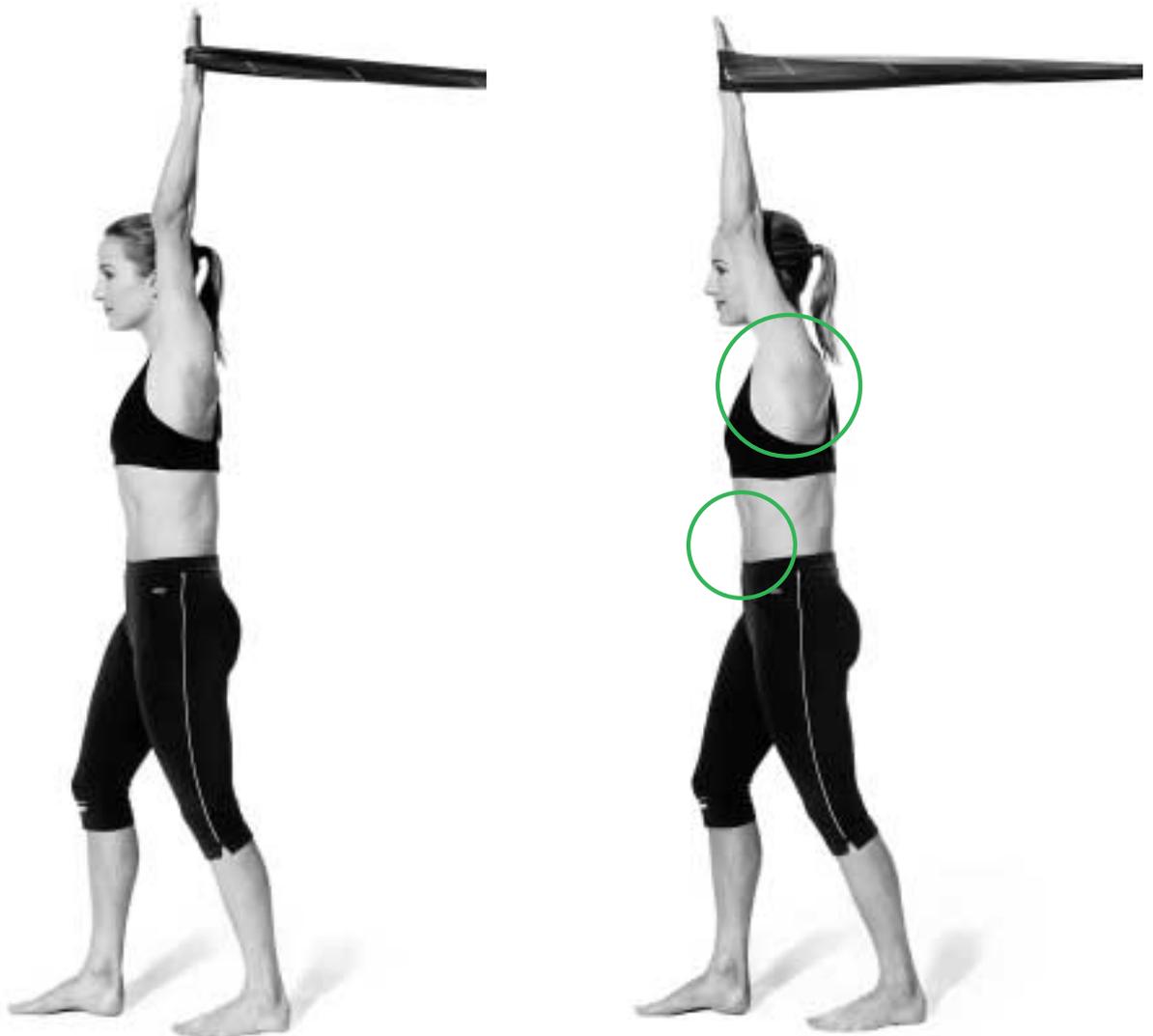


Stabilisation des épaules

Sports: Basketball, handball, volleyball

Exercice: Fixez l'élastique à hauteur de la main tendue vers le haut. Déplacez le bras tendu vers l'avant en roulant l'épaule en avant, puis revenez (petits mouvements) en position initiale.

Attention: L'élastique est très tendu. Le buste reste stable. Ne soulevez pas les épaules.



Renforcement des épaules pour le «bloc»

Sports: Handball, volleyball

Exercice: Placez l'élastique sous les pieds, jambes légèrement écartées. Tenez l'élastique avec les bras parallèlement tendus vers le haut. Soulevez les épaules au maximum vers le haut, puis ramenez-les en position initiale. Les bras restent tendus.

Attention: Le buste reste stable. Etirez la colonne cervicale.

