

Theraband

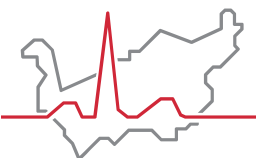
Exercices généraux

INFORMATION AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand

**Ce document a pour but de présenter quelques
exercices de Theraband.**



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

THERABAND EXERCICES GÉNÉRAUX

Exercice 1

- Plier l'élastique et le tendre en le tenant des deux mains ;
- Soulever légèrement le buste en tendant les bras vers le plafond ;
- la tête et la colonne cervicale restent bien droites avec le menton rentré.

ATTENTION

Éviter d'incliner la tête en arrière et de trop fléchir le buste ;
prendre appui sur les talons.

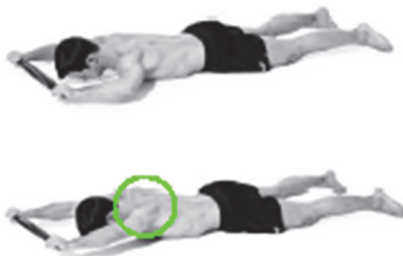


Exercice 2

- Maintenir l'élastique tendu avec les deux mains ;
- lever la tête de 2 cm et rentrer le menton, en étirant la nuque ;
- tendre les bras en avant, puis ramener l'élastique vers la tête en fléchissant les bras.

ATTENTION

Les jambes restent au sol ; il faut serrer les fesses et rentrer le ventre.

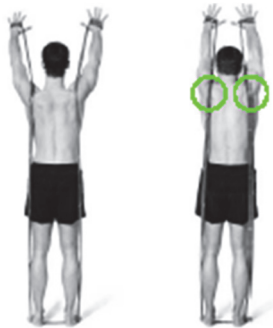


Exercice 3

- Placer l'élastique sous les pieds, les jambes légèrement écartées ;
- tenir l'élastique avec les bras parallèlement tendus vers le haut ;
- soulever les épaules au maximum vers le haut ;
- les ramener en position initiale ;
- les bras restent tendus.

ATTENTION

Le buste reste stable; étirer la colonne cervicale.



Exercice 4

- Placer l'élastique sous ses pieds ;
- les bras tendus, lever les épaules le plus haut possible, en expirant ;
- rouler les épaules en arrière pour reprendre la position initiale, en expirant



ATTENTION

L'élastique doit être très tendu ;
effectuer les mouvements au rythme de la respiration.

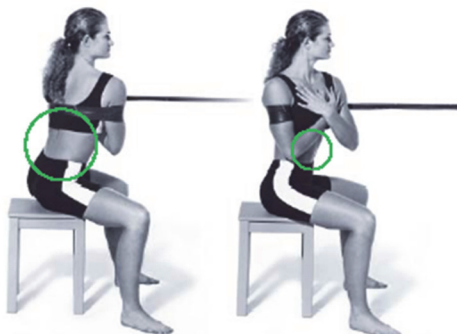
Exercice 5

- Position assise telle qu'illustrée sur la photo, avec les genoux à 90°, le dos légèrement tendu, les bras tendus en appui et en extension ; élastique autour du bassin, extrémités tenues dans les mains;
- Soulevez le bassin vers le haut et recherchez la position du pont contre la résistance de l'élastique ;
- Revenez à la position de départ.



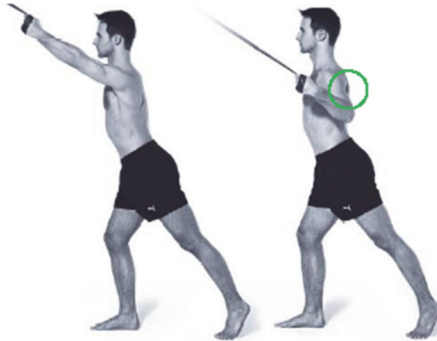
Exercice 6

- Position assis; élastique autour le tronc avec une extrémité fixée, qui tir en rotation;
- Turner le tronc dans le sens contraire à la tension de l'élastique;
- Revenez à la position de départ.



Exercice 7

- Position debout; élastique fixé en haut;
- Tirer l'élastique en bas et vers vous en essayant d'approcher les omoplates;
- Revenez à la position de départ.



Exercice 8

- position allongée avec les genoux fléchis et les jambes croisées; élastique fixé derrière la tête;
- Tirer l'élastique vers l'avant et vers le pied qui touche le sol en essayant de vous pencher en avant au niveau thoraco-lombaire ;
- Revenez à la position de départ.

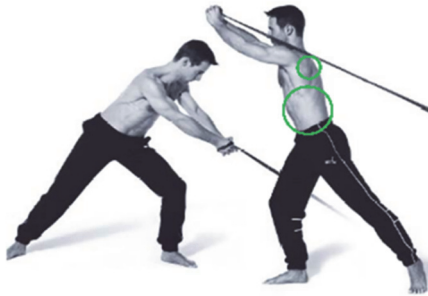


ATTENTION

L'élastique doit être très tendu ;
Essayez d'expirer par la bouche lorsque vous entrez en flexion.

Exercice 9

- position debout; élastique fixé en bas à côté;
- Tirez l'élastique vers le haut et vers le côté opposé en faisant pivoter le tronc;
- Revenez à la position de départ.



ATTENTION

L'élastique et les bras doivent être bien tendus;
Essayez d'expirer par la bouche lorsque vous pivotez contre l'élastique.

Exercice 10

- position debout; élastique fixé en haut et à côté;
- Tirez l'élastique vers le bas et vers le côté opposé en faisant pivoter le tronc;
- Revenez à la position de départ.



ATTENTION

L'élastique et les bras doivent être bien tendus;
Essayez d'expirer par la bouche lorsque vous pivotez contre l'élastique.

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33