

## Exercices Epaule et coude

### Etirement pectoraux / Brustmuskel (Pectoralis) Dehnung



Placer l'avant-bras contre un mur en veillant à ce que le coude soit fléchi.

Effectuer une légère rotation du tronc côté opposé au mur, jusqu'à ressentir une tension au niveau du pectoral. Maintenir la position 30 sec, répéter l'étirement 3x.

Progression : contracter/relâcher

Presser l'avant-bras dans le mur pendant 6 sec puis relâcher en étirant de la même manière qu'auparavant pendant 30 sec.

Répéter l'opération 3x

Den Unterarm mit angewinkeltem Ellbogen an eine Mauer lehnen.

Den Oberkörper leicht auf die Gegenseite drehen, bis zum Empfinden einer Spannung des Brustmuskels. Die Haltung 30'' aufrechterhalten. Die Übung 3x wiederholen.

Fortschreitende Übung : anspannen/entspannen

Mit dem Unterarm während 6'' gegen die Wand drücken und danach wie zuvor, während 30'', mit Dehnung entspannen.

Die Übung 3x wiederholen.



## Renforcement triceps / Trizepsstärkung



### Position de départ :

Passer la bande élastique dans une poignée de fenêtre.

Tenir un bout de la bande dans chaque main.

Les bras sont le long du corps.

Les coudes sont pliés.

### Ausgangshaltung :

Das Gummiband bei einem Fenstergriff einhängen.

In jeder Hand ein Bandende festhalten.

Die Arme liegen mit angewinkelten Ellbogen dem Körper entlang.

### Position d'arrivée :

Les bras sont tendus le plus possible vers l'arrière.

Le haut du corps reste droit.

### Zielhaltung :

Die Arme sind so weit wie möglich nach hinten ausgestreckt.

Der Oberkörper bleibt gerade.





Il est possible de réaliser le même exercice en position assise, la bande élastique accroché à une poignée de porte.

Es ist möglich, die gleiche Übung sitzend auszuführen, das Band in eine Türklinke gehängt.

### **Etirement biceps / Biceps-Dehnung**



Se placer devant une table à hauteur de fesses. Epauule en arrière, coude tendu, poser les mains sur la table avec les mains dirigées vers l'arrière jusqu'à ressentir une tension au niveau du biceps.

Maintenir la position 30 sec, répéter l'opération 3x.

#### **Progression :**

Augmenter la distance entre les mains et les fesses.

Sich vor einen Tisch in Gesässhöhe stellen. Schulter nach hinten, gestreckte Ellbogen. Die nach hinten gedrehten Hände auf den Tisch stützten, bis zum Empfinden einer Spannung im Bizeps.

Die Haltung 30'' aufrechterhalten, die Übung 3x wiederholen.

#### **Fortschreitende Übung:**

den Abstand zwischen den Händen und dem Gesäss vergrössern.

## Renforcement rotateurs / Rotatorenstärkung



### Position de départ :

Debout,  
Tenir l'élastique dans chaque main,  
Coudes pliés à 90° le long du corps.

### Ausgangshaltung:

Stehend  
Das Band in beiden Händen halten  
Die Ellbogen sind dem Körper entlang und 90°  
angewinkelt.



### Position d'arrivée :

Les bras sont toujours pliés à 90°, les  
mains écartées le plus possible vers l'extérieur, les  
coudes restent toujours contre le corps.  
Le haut du corps reste droit.

### Zielhaltung :

Die Arme sind immer noch 90° angewinkelt.  
Die Arme so stark wie möglich nach aussen gedreht.  
Der Oberkörper bleibt gerade.

## Exercice de renforcement global / Gesamte Stärkungübung



### Position de départ :

Assis sur une chaise avec le dos droit et décollé du dossier.

Tenir l'élastique d'un côté avec le coude fléchi à 90° et placer l'autre bout de l'élastique sous la cuisse en diagonale.

Régler la longueur de l'élastique pour qu'il soit en légère tension dans cette position.

### Ausgangshaltung:

Sitzend auf einem Stuhl, mit geradem Rücken und von der Rücklehne entfernt.

Das Gummiband an einem Ende halten, Ellbogen in 90° angewinkelt, das andere Ende des Bandes diagonal unter dem gegenüberliegenden Oberschenkel platzieren.

Die Bandlänge so regulieren, dass das Band in dieser Haltung leicht gedehnt ist.

### Position d'arrivée :

Assis sur une chaise avec le dos droit et décollé du dossier.

Etirer l'élastique en tendant le coude et en élevant le bras en diagonale. Maintenir les épaules à la même hauteur pendant le mouvement.

Effectuer 15 répétitions 3x

### Progression :

- *augmenter le nombre de répétitions*
- *augmenter la tension de départ de l'élastique*

### Zielhaltung :

Sitzend auf einem Stuhl, mit geradem Rücken und von der Rücklehne entfernt.

Den Ellbogen ausstrecken, den Arm diagonal heben und das Band dehnen. Während der Bewegung die Schultern in gleicher Höhe beibehalten.

15 Wiederholungen, 3 Serien .

### Fortschreitende Übung : -

- *Die Anzahl Wiederholungen pro Serie erhöhen*
- *Die Anfangsbandspannung erhöhen*

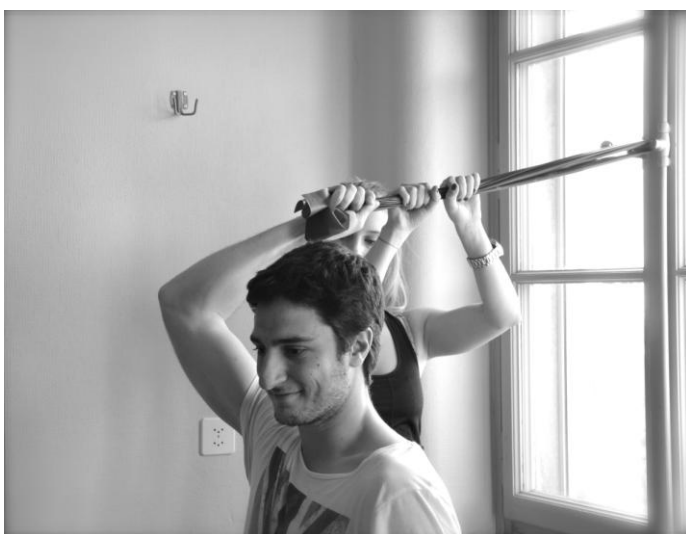


## Exercice de stabilisation / Stabilisierungsübung



Exercice à 2 : Passer la bande élastique dans une poignée de fenêtre.  
Une personne se tient de côté en tirant la bande contre lui. L'autre personne effectue des déstabilisations en bougeant l'élastique dans différentes directions.  
L'objectif est de maintenir la position avec un minimum de mouvements visibles.

Übung zu zweit: Das Gummiband bei einem Fenstergriff einhängen.  
Eine Person steht nebenan und zieht das Band gegen sich. Die andere Person macht eine Destabilisierung durch Bewegung des Bandes in verschiedene Richtungen.  
Das Ziel ist es, die Haltung mit einem Minimum an sichtbaren Bewegungen aufrecht zu erhalten.



Même exercice que le précédent mais dos à la fenêtre.

Gleiche Übung wie die Vorherige aber mit dem Rücken gegen das Fenster..

## Renforcement muscles scapulaires / Schulterblattmuskelnstärkung

### Position de départ :

Passer la bande élastique dans un support mural (poignée de fenêtre..).

Prendre un bout de la bande dans chaque main.

Les bras sont levés et forment un angle d'environ 90° avec le corps.

Les coudes sont pliés.

Les mains se touchent en avant.

### Ausgangshaltung :

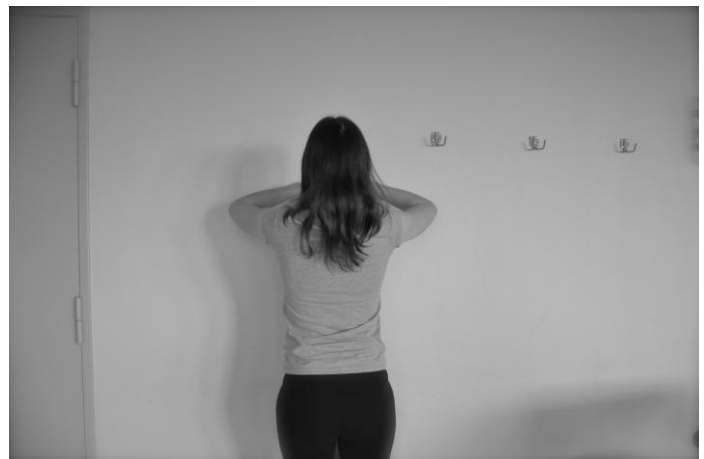
Das Gummiband an einen Träger an der Wand hängen (Fenstergriff...).

Ein Bandende in jeder Hand.

Die Arme sind angehoben und bilden einen Winkel von ungefähr 90° mit dem Körper

Die Ellbogen sind angewinkelt

Die Hände berühren sich vorne.



### Position d'arrivée :

Les bras restent à la même hauteur (90° avec le corps).

Les coudes restent pliés de la même façon.

Les mains s'écartent, les coudes reculent en arrière,

Les omoplates se resserrent.

### Zielhaltung :

Die Arme bleiben in der gleichen Höhe (90° mit dem Körper).

Die Ellbogen bleiben, wie zuvor, angewinkelt.

Die Hände gehen auseinander, die Ellbogen rücken nach hinten.

Die Schulterblätter nähern sich einander



On peut réaliser le même exercice en position assise, la bande élastique accrochée à une poignée de porte. Les positions de départ et d'arrivée sont identiques à l'exercice précédent.

Man kann die gleiche Übung sitzend ausführen, das Gummiband auf einer Türklinke. Die Ausgangs- und Zielhaltungen sind ähnlich wie die vorherige Übung.





## Exercice de stabilisation / Stabilisierungsübung



Bras tendu vers l'arrière.  
L'élastique est tenu sous le pied et tendu le plus possible.  
Une deuxième personne vient bouger l'élastique avec de petits mouvements afin de déstabiliser le bras.  
Le but est de contrôler le mouvement afin que le bras bouge le moins possible.

Armen nach hinten ausgestreckt.  
Das Gummiband wird unter dem Fuss gehalten und so stark wie möglich gedehnt.  
Eine andere Person bewegt das Gummiband (kleine Bewegung) um den Arm zu aus dem Gleichgewicht zu bringen.  
Das Ziel ist es, die Haltung mit wenigst sichtbaren Bewegungen aufrecht zu erhalten.



Même exercice mais avec la paume de la main vers l'arrière et le haut.

Gleiche Übung aber mit der Handfläche nach hinten und oben.