

DÉVELOPPÉ DES JAMBES

Régions sollicitées : Les principaux muscles des jambes et les fessiers.

Bienfaits potentiels : Accroissement de la force musculaire de grands groupes musculaires et amélioration de la mobilité.

Remarque : Commencez avec des poids légers — assurez-vous de garder une bonne position. Afin de protéger le bas de votre dos, ne pliez pas les jambes à plus de 90 degrés.



CENTRE DU CORPS

Régions sollicitées : Le tronc, le dos et les bras.

Bienfaits potentiels : Amélioration générale de l'équilibre et de la stabilité.

Remarque : Le bas du dos fait partie du centre du corps — inversez le mouvement : couchez-vous sur le ventre et soulevez le haut du corps tout en maintenant les hanches au sol.



ERGOMÈTRE POUR LE HAUT DU CORPS

Régions sollicitées : Les bras.

Bienfaits potentiels : Amélioration de l'endurance physique, de la force musculaire et de la gestion du poids pour les personnes présentant des troubles de la mobilité.

Remarque : Faites travailler le centre du corps durant cet exercice afin d'en bénéficier pleinement. *Ajustez le niveau de résistance de l'appareil en fonction du degré de faiblesse des muscles des bras.*

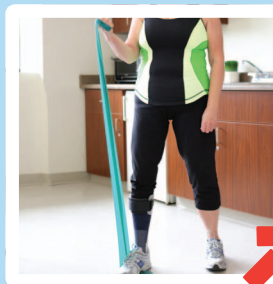


DÉVELOPPÉ DES ÉPAULES

Régions sollicitées : Les bras, les épaules, le tronc et le dos.

Bienfaits potentiels : Amélioration de la force musculaire des bras, nécessaire pour pousser ou soulever des objets.

Remarque : Faites travailler le centre du corps durant cet exercice afin d'en bénéficier pleinement.



FLEXION DES BICEPS

Régions sollicitées : Les bras et les mains.

Bienfaits potentiels : Amélioration de la force musculaire des bras, nécessaire pour tirer ou soulever des objets.

Remarque : Vous pouvez effectuer cet exercice assis par terre, les jambes allongées devant vous, en passant la bande élastique autour de vos pieds.

VÉLO D'EXERCICE

Régions sollicitées : Les jambes.

Bienfaits potentiels : Amélioration de l'endurance physique, de la force musculaire et de la gestion du poids.

Remarque : Si vous présentez des troubles de l'équilibre ou de la vue, vous pouvez utiliser un vélo à position allongée au lieu d'un vélo droit. *Ajustez le niveau de résistance du vélo en fonction du degré de faiblesse des muscles des jambes.*