



RENFORCEMENT THERAPEUTIQUE ET PREVENTIF

Les 280 pathologies et blessures les plus courantes sont exposées et nous en discutons. Pour chacune d'elles, quel est le renforcement le plus efficace? Avec ou sans engins de fitness? Avec du petit matériel comme des élastiques, de petites haltères, des gilets de plomb, des manchettes,...? Quand ose-t-o renforcer? Comment? Avec quelle intensité? Dans quel angle et avec quel genre de contraction musculaire? On apprend à tester facilement l'état d'une articulation ou d'un muscle, puis à en tirer des conclusions pertinentes pour établir le programme d'exercices de renforcement personnalisé. Comment adapter un exercice douloureux lors de son exécution? Comment renforcer le muscle d'une articulation qui gonfle, ...? Plus d'un millier d'exercices de musculation efficaces vous sont proposés - intégralement consignés dans un dossier format A4. Les positions initiales et finales sont décrites et présentées à l'aide de photographies. Les mouvements de compensation à éviter sont présentés et une explication est donnée en cas de douleurs. Vous pouvez copier ces feuilles et les donner à vos patients pour qu'ils puissent faire les exercices chez vous au cabinet/centre ou chez eux à la maison. En plus, vous recevrez un DVD qui montre les exercices.

Thèmes : Douleurs dorsales, hernie discale, Scheuermann, spondylose, spondylarthrose, etc. - Claquage musculaire - Syndrome rotulien - Luxation d'épaule - Déchirure du ligament croisé antérieur/postérieur du genou - Arthrose de la hanche - Arthrose du genou - Déchirure des ligaments lat. ext./int. du genou - Déchirure des ligaments de la cheville - Périartrite de l'épaule - Problèmes de nuque, etc.

Vous recevrez plus de 280 programmes-type selon les différents diagnostics médicaux.



INCLUS



VOUS RECEVEZ ENV. 550 FEUILLES A4 D'EXERCICES SANS MACHINES ET BARRES



GRATTER DANS LE DOS, GAUCHE

Rotation interne de l'épaule à 0° d'abduction d'épaule, debout, en fin de course, avec élastique

1 min Stretching antagoniste / avant



10 sec. Quick-Stretching agoniste / après



Pas de stretching en cas de luxation de l'épaule

Anatomie



Position initiale



Bras gauche, dans le dos, coude fléchi à 90°, élastique dans la main gauche

Fixer l'élastique au niveau d'une poignée de porte

Pied gauche en avant

Conseillé en cas de:

- Périarthrite de l'épaule
- Instabilité de l'épaule
- Luxation de l'épaule
- Arthrose de l'épaule
- Fracture guérie du bras

Déconseillé en cas de:

- Forte inflammation du tendon sous-scapulaire

En cas de douleurs:

- Diminuer la tension de l'élastique et augmenter le nombre de répétitions
- Faire l'exercice statique
- Ne pas faire cet exercice

Déroulement de l'exercice



Garder le dos droit

Pousser la ceinture scapulaire vers le bas

Décoller la main du dos, garder le coude fléchi à 90° et faire continuellement de petits à-coups en fin de course

Ne pas tendre le coude dans le dos, coude fléchi à 90°

Tests

Dosage

v

- 010/min.
- 020/min.
- 060/min.
- 120/min.

© copyright 2004 by Daniel Griesser, 1009 Pully, www.MEDITRAINING.ch

Lieu du cours :

MEDI-ACADEMIE Sàrl, Rue de Lausanne 60, 1020 Renens

Durée du cours: 1 journée de 9h à 18h

Dates du prochain cours : Sa 20.11.2010

Prix du cours : CHF 365.- tout compris (cours dossier de 1050 pages A4 avec les exercices, plus de 280 programmes de musculation-type, 60 cahiers avec des exercices par pathologie, matériel, certificat, DVD, boissons, dîner, cafés, etc.)



INCLUS