

Le Tandem réf: EN.FLEX2

Une question ?
Besoin de conseils ?
03 27 64 67 22

MADE IN
FRANCE



Le Tandem... expression qui nous ramène à : travailler avec efficacité en duo mais aussi au vélo. Faire du vélo, voila bien une activité physique intéressante et bénéfique dans la mesure où la position sur le vélo est bonne. On doit pédaler dans l'axe du corps. Pédaler assis n'est pas une solution aisée pour une personne âgée, la position n'est pas naturelle, on force sur les articulations au niveau des hanches, l'angle trop fermé de la jambe par rapport à l'abdomen rend inconfortable cette position.

L'intérêt principal de l'action de pédaler chez une personne handicapée ou âgée est de travailler le renforcement musculaire ou l'amélioration de l'amplitude articulaire.

L'atelier que nous présentons a été conçu de façon à ne forcer sur aucune articulation, les mouvements étant volontaires ils ne sont pas entraînés par un mécanisme ou un poids. Le but de ce double agrès est de pouvoir récupérer ou de maintenir suffisamment d'amplitude articulaire pour pouvoir enjamber un obstacle mais aussi s'abaisser et se relever en toute sécurité.

Comment l'utiliser ?

Face au panneau, les écritures 1 à 7 devant soi, j'attrape les poignées et je descends, toujours en m'aidant des poignées. C'est un travail de flexion, l'objectif est d'arriver à toucher le sol. Ensuite par un travail de propulsion, je remonte, en m'aidant si nécessaire des poignées. Une fois debout j'utilise les prises de grimpe pour aller de plus en plus haut c'est le travail d'extension des bras.



Derrière le panneau, debout, je me tiens aux poignées représentées par le cercle bleu, je passe un pied sous la pédale du bas (le cercle orange) puis je lève la pédale. Nous savons que chez la personne âgée une des causes de chutes est le fait qu'elle traîne les pieds, dans ce début d'exercice le patient fait une flexion du pied vers le haut pour monter la pédale. Puis c'est le genou et la hanche qui sont mobilisés. Après quelques mouvements, on alterne en changeant de pied et de pédale. Ces exercices simples et sans danger permettent de gagner en amplitude articulaire et de participer au renforcement

musculaire. De chaque côté une échelle graduée permet de faire remarquer les progrès constatés.

Dimension en cm H : 190, l : 40, P : 50. Existe ne version sols meubles MFLEX2a et pour terrasse MFLEX2at. (Voir les vidéos en flashant les qr codes)



Activités motrices membres supérieurs et inférieur



SUNJEUX 232 Avenue Jean Jaurès 59600 Maubeuge
Tél: 03.27.64.67.22 Fax : 03.27.58.06.72
www.sunjeux.com sunjeux@sunjeux.com

03 27 64 67 22

modèle déposé à
inpi
INSTITUT NATIONAL
DE LA PROPRIÉTÉ
INDUSTRIELLE