



L'haltérophilie pour les amputés du bras

Un nombre de personnes amputées gardent la forme en faisant de la musculation. Si vous êtes débutant en la matière, il est important que vous discutiez des exercices que vous aimeriez faire avec votre prothésiste et un entraîneur. Ces derniers vous aideront à personnaliser les exercices que vous ferez avec chaque type d'équipement (poids libres, haltères, appareils de développé couché, etc.) pour s'assurer que vous utilisez l'équipement de façon sécuritaire avec votre membre artificiel ou vos appareils spéciaux, et pour voir à ce que vous entraînez correctement les muscles de votre membre résiduel. L'entraînement aux haltères peut améliorer l'amplitude des mouvements et la force des muscles ainsi qu'aider à garder l'équilibre. Dans les centres de conditionnement physique, on a chaud et on transpire; il est donc essentiel de vous assurer que votre prothèse est bien maintenue en place par le moyen de suspension approprié.

Voici quelques exemples d'appareils conçus pour l'haltérophilie :

Le Grip, le Black Iron Master, le Black Iron Trainer et le Black Iron Light

TRS offre les appareils de préhension **Grip 2S** et **Grip 3**. Ces appareils terminaux peuvent être modifiés pour recevoir une goupille de verrouillage afin de tenir les poids en place.

Conçu pour les haltérophiles professionnels ou pour les personnes qui s'entraînent intensivement, l'appareil **Black Iron Master** de TRS se fixe manuellement à l'aide d'un écrou papillon. Il ne comporte aucun dispositif de déclenchement ou de libération rapide : une fois qu'on l'a fixé, il ne bouge plus tant qu'on ne le libère pas manuellement.

Pour les personnes amputées qui s'entraînent moins intensivement, TRS offre aussi le **Black Iron Trainer**. Cet appareil est plus petit et plus léger que le Black Iron Master, mais il peut tout de même s'adapter à une grande variété d'équipements de musculation.

L'appareil **Black Iron Light** de TRS est conçu pour l'entraînement en résistance et les exercices aérobiques avec poids. Grâce à une sangle autobloquante, on peut facilement l'ajuster à des poignées et barres de différents diamètres. Cet appareil n'est pas recommandé pour des poids de plus de 10 lb (4,5 kg).



Black Iron Master



Black Iron Light

Black Iron Trainer

Le N∞Abler

Texas Assistive Devices offre cet appareil conçu pour l'haltérophilie. Plusieurs autres appareils offerts peuvent se fixer au *N∞Abler* (outils de menuiserie, outils de jardinage, ustensiles de cuisine, etc.).



Ottobock

On peut aussi utiliser la pince polyvalente *10A2 All-purpose Clamp* de Ottobock pour faire de l'haltérophilie. Il est utile de recouvrir les extrémités par une gaine de caoutchouc pour obtenir une meilleure adhérence.



Appareils faits sur mesure

Votre prothésiste pourrait aussi être capable de fabriquer sur mesure un appareil pour l'haltérophilie semblable à celui qu'on voit sur cette photo.

