

1



www.capatoutage81.fr
07 89 68 99 84

Ces exercices peuvent être réalisés lorsque vous le souhaitez. Travaillez doucement et progressivement tout en restant à l'écoute de votre ressenti. Prenez des pauses.

Prenez une chaise bien stable

Position assise = Assis dos bien droit, le regard droit, plante des pieds bien à plat
Position debout = dos droit, épaules basses, regard au loin sur un point fixe

1 Série = 5 à 10 répétitions de l'exercice - Pause - Possibilité de réaliser 2 à 3 séries.

N'hésitez pas à reproduire ce qu'on vous a conseillé lors des séances, pour ne pas vous blesser en fonction de votre fatigue, de vos douleurs chroniques ou journalières.

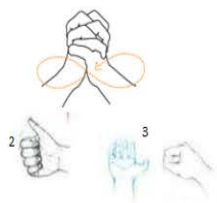
Pensez à vous hydrater

2

Assis dos bien droit sur l'avant de la chaise, pieds bien à plat à l'écart du bassin



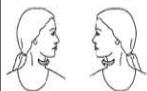
J'inspire je gonfle le ventre
Je souffle, le ventre se dégonfle



- 1 - Croiser les mains et faites tourner vos poignets
- 2 - Faire des cercles avec les pouces d'avant en arrière et d'arrière en avant,
- 3 - Replier les doigts jusqu'à former un poing puis les rouvrir en écartant les doigts le plus possible.

3

Assis dos bien droit sur l'avant de la chaise, pieds bien à plat à l'écart du bassin



Effectuez lentement des rotations de la tête de droite à gauche et inversement en respirant lentement.



J'inspire, je hausse les épaules, je souffle, je relâche mes épaules. Puis je fais tourner 10 fois mes épaules de l'avant vers l'arrière, puis l'inverse.



Mouvements de circulation des bras: amener les bras devant vous, vers le plafond, sur le côté, revenez le long du corps. Puis bras le long du corps les doigts vont toucher mes épaules de façon alternée.

4

Assis dos bien droit sur l'avant de la chaise, pieds bien à plat



J'inspire, je monte mon genou, je souffle je descends mon genou.



Faire tourner sa cheville de droite à gauche puis dans l'autre sens puis dans l'autre.



Monter sur la pointe des pieds, poser le talon, lever la pointe des pieds. Glisser la jambe sur le côté de la chaise et revenez. Glisser la jambe vers l'avant et revenez.

5

Debout le regard sur un point qui ne bouge pas



Bien bloquer la chaise contre un mur. S'asseoir sur l'avant de la chaise, incliner légèrement son buste, le regard vers l'avant et se relever. Je peux appuyer une main sur la chaise.



Pieds à l'écart du bassin Je monte 10 fois sur la pointe des pieds, Je marche sur place. Puis je reste 10 secondes pieds joints.



Je place mon poids du corps sur une jambe et progressivement je monte l'autre. Si possible je reste 5 à 10s sur une jambe. Je peux diminuer mon appui (1doigt).

6

Assis dos bien droit sur l'avant de la chaise, pieds bien à plat



Inspirez, élevez vos bras devant vous, puis si vous pouvez placez-les près de vos oreilles, Soufflez et inclinez vous en arrondissant votre dos. Votre tête est baissée, vos épaules relâchées, maintenez la position pendant 2 à 3 respirations profondes. Redressez-vous et déroulez vertèbre après vertèbre. Ne vous redressez pas trop rapidement!

7

Vous pouvez compléter ce programme en exerçant votre

EQUILIBRE dynamique:

Dos droit, regard au loin, imaginez que vous marchez sur un fil Prenez le temps et conservez votre équilibre.

Réalisez cet exercice dans un couloir, et appuyez- vous contre le mur si besoin.



marcher en équilibre sur un fil



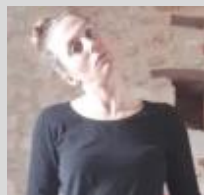
ACTIV'&VOUS Spécial senior Thème n°1 Mobilisation articulaire

CONSIGNES pour chaque exercice de mobilisation faites environ 8 à 12 répétitions de chaque côté. Vous pouvez reproduire cette série de mouvements deux fois. Cette séance peut être réalisée chaque jour. **Inspirez** en gonflant votre ventre et **soufflez** à l'effort en rentrant le nombril.

Pensez à vous hydrater. Essayez de vous mobiliser au maximum : limitez le temps passé en position assise ou couchée.



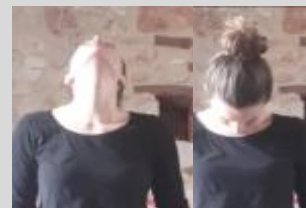
Position de base : Au bord de la chaise, dos droit, épaules basses, pieds posés au sol écartés de la largeur de votre bassin.



Inclinez la tête en alternant gauche et droite



Tournez la tête en alternant gauche et droite



Baissez le regard en soufflant et inspirez en regardant le plafond



Montez les épaules vers les oreilles en inspirant et soufflez en les relâchant puis faire tourner 8 fois vos épaules vers l'avant et 8 fois vers l'arrière



Levez le bras droit au ciel et tendre le gauche devant vous et inversez.



Les bras le long du corps, inclinez le buste à gauche, inspirez en remontant et faites de même à droite.



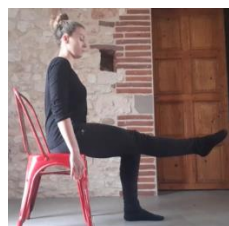
En soufflant, tournez vos épaules et votre buste vers la gauche, revenez au centre en inspirant et faites de même à droite.



Ecartez votre genou à gauche en soufflant sans bouger le reste du corps, ramenez-le et faites de même à droite.



Levez votre pied du sol, genou vers le buste en soufflant, ramenez le pied au sol et changez de pied.



Tendez votre jambe en soufflant, reposez le pied au sol et changez de pied.



Décollez les talons du sol. Dans un second temps, alternez talons/pointes



Rapprochez les pieds de la chaise, inclinez votre buste vers l'avant et poussez sur vos jambes, décoller les fesses et si possible levez-vous.