

Échauffement

Assouplissement de la nuque

Intérêts : Prévention de la raideur musculaire ; Amélioration de l'amplitude articulaire.



Recommandations : Si la nuque est sensible ne pas chercher trop loin en arrière avec la tête. Exécuter lentement.

Regarder à droite puis à gauche, regarder le plafond puis son ventre.

10 X par mouvement

Assouplissement des poignets et des doigts

Intérêts : Prévention de la raideur musculaire ; Amélioration de l'amplitude articulaire.



Recommandations : Exécuter lentement.

Tourner les poignets en ouvrant et fermant les poings.

15 secondes

Assouplissements des épaules

Intérêts : Prévention de la raideur musculaire ; Amélioration de l'amplitude articulaire.



Recommandations : Exécuter lentement, inspirer pendant l'élévation, expirer pendant la retombée des bras.

Faire des cercles avec les épaules en relâchant les bras le long du corps.

20 secondes

Rotation du buste

Intérêts : Prévention de la raideur musculaire ; Amélioration de l'amplitude articulaire.

Se tenir droit en position assise. Tourner le buste pour poser les 2 mains sur l'accoudoir de droite puis de gauche.

Recommandations : La tête suit le mouvement et le mouvement est de plus en plus ample.

10 X de chaque côté

Assouplissement des genoux

Intérêts : Sollicitation articulaire progressive des genoux. Echauffement.



Faire des cercles avec les genoux

Recommandations : Commencer par des petits cercles. Continuer par des cercles de plus en plus grands.

10 X de chaque sens

Assouplissement chevilles

Intérêts : Prévention de la raideur musculaire ; Amélioration de l'amplitude articulaire.



Jambe droite tendue, réaliser des rotations avec la cheville. Idem jambe gauche.

Recommandations : Mouvements lents, changer le sens de rotation.

20 sec pour chaque cheville

Respiration

Respiration abdominale

Intérêts : Prendre conscience de sa respiration abdominale.



Recommandations : Pour améliorer la prise de conscience, imaginer un ballon qui se gonfle et se dégonfle. Respirer sans effort et de façon continue.

Assis sur une chaise dos érigé. Placez vos mains sur l'abdomen pour mieux sentir les mouvements. Inspirer par le nez en gonflant l'abdomen. Expirer en creusant le ventre.

2 séries de 4 expirations lentes et profondes

Mouvements respiratoires

Intérêts : Activation des muscles respiratoires. Facilitation respiratoire. Accroissement du volume respiratoire.



Recommandations : Ne pas « sur-respirer » : peut provoquer des vertiges. La respiration doit être normale et contrôlée.

Position naturelle, pieds à la largeur des hanches (minimum). Inspirer en levant les bras sur le côté jusqu'à la hauteur des épaules. Souffler en relâchant les bras.

5 répétitions

Respiration complète «3 étages»

Intérêts : Prise de conscience des 3 «étages» respiratoires.



Recommandations : Sans effort et de façon détendue.

Respirer lentement et profondément en posant successivement vos mains sur le ventre pour la respiration basse, sur les basses côtes pour la respiration moyenne et enfin sur les clavicules pour la respiration haute.

5 répétitions

Étirements

Éirement du mollet

Intérêts : Prévention de la raideur musculaire. Prévention des crampes du mollet.

Debout, poids du corps sur la jambe avant fléchie, talon de la jambe arrière collé au sol et orteils dirigés vers l'avant. Maintenir la position.

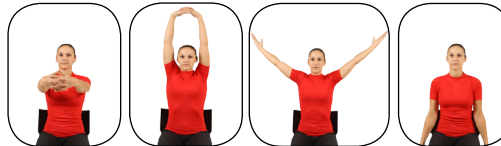


Recommandations : Ne pas donner d'à-coups.

2 X 15s pour chaque jambe

Double élévation des bras

Intérêts : Prévention de la raideur de la ceinture scapulaire. Amélioration des capacités respiratoires.



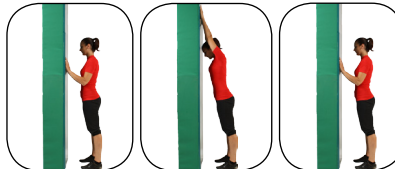
Recommandations : Limiter l'intensité et l'amplitude en cas de douleurs aux épaules.

Assis bien droit sur une chaise, doigts croisés, paumes de main vers soi. Lever les bras à la verticale sans lâcher les doigts. Revenir à la position initiale en ramenant les bras par les côtés.

8 répétitions

Éirement contre le mur

Intérêts : Étirement du dos, des épaules, des mollets. Auto-agrandissement.



Recommandations : Ne pas courber le dos. Garder la tête face au mur, ne pas suivre les mains du regard.

Debout, pieds à quelques centimètres du mur. Faire glisser les mains vers le haut, le corps se rapproche du mur. Revenir en repoussant doucement le mur alternativement avec les mains.

5 répétitions

Exercices faisant travailler l'équilibre, la marche :

1. Tenir 20 secondes sur le pied droit puis sur le pied gauche.
Variante + : fermer les yeux.
2. Pieds serrés, se tenir derrière une chaise, fermer les yeux pendant le maximum de temps.
Variante + : lâcher progressivement la chaise.
3. Marcher le plus naturellement possible en accentuant le travail de la cheville : lever chaque pointe de pied pour « attaquer » le sol avec les talons et allonger le pas.

Contact