

EXERCICES Maison Fiche 2 (Mars 2020)

Se maintenir en forme, bouger et pratiquer en douceur ☺

Précautions et Consignes de sécurité :

Aménagez votre espace de pratique = Suffisamment dégagé. Utilisez une chaise si nécessaire






Suivre les consignes et vérifier avant de commencer que l'exercice est bien compris

Ne pas pratiquer si vous avez une contre-indication (suivre les prescriptions du médecin). En cas de douleur arrêter l'exercice.

Pensez à vous hydrater avant et après la pratique (si besoin pendant). **Observer les sensations physiques avant et après la pratique**

Respecter l'alignement du corps pour lutter contre l'avachissement = engager un travail périnée/abdominaux

N'hésitez pas à me contacter si vous avez besoin d'éclaircissement 06 89 87 47 61 rayperniola@orange.fr

EXERCICES	ILLUSTRATION	DESCRIPTION	PRECAUTIONS	MATERIEL	EVOLUTION
ECHAUFFEMENT PLISSER LA SERVIETTE Objectifs Améliorer la mobilité du pied et des orteils. Stimuler la proprioception 5 à 10 fois chaque pied.		Position : Assis sur chaise. Nu-pieds ou en chaussettes. Un pied posé sur une serviette. Mouvement : Avec les orteils, plisser la serviette. Respirer naturellement	Précautions Bien calé dans son siège. Les épaules relâchées. Éviter la mise en tension du cou. FIN : Se relever lentement.	Une chaise	Les yeux fermés
FLÉCHIR LE TRONC DE CÔTÉ Objectifs Améliorer la mobilité du tronc. Stimuler le système vestibulaire.		Position : Debout derrière la chaise (si besoin). Les pieds espacés de la largeur des épaules. Les genoux légèrement fléchis. Une main au-dessus de la tête. L'autre main le long du corps. Mouvement : Étirer le bras vers le haut. Pencher lentement le corps de côté en regardant devant soi en expirant. Changer de côté.	Précautions Ne pas faire de pincements au niveau de la colonne, donc se grandir avant de fléchir = Garder la taille bien longue (sans écrasement du côté de la flexion latérale).	Une chaise	Les yeux fermés
RENFORCEMENT MUSCULAIRE FAIRE DES CERCLES AVEC LA JAMBE Objectifs Augmenter la force des muscles abducteurs. Contribuer à maintenir la densité osseuse des hanches. Maintenir la masse musculaire qui entoure et protège les hanches.		Position : Debout derrière la chaise. Une main sur le dossier de la chaise. Mouvement : Lever la jambe de côté sans pencher le corps de côté et faire 10 petits cercles sans déposer la jambe au sol. Expirer en élevant la jambe (1/2 cercle) et inspirer en refermant (1/2 cercle). Si difficile au début : ajuster le nombre et reposer au sol si nécessaire. Faire trois séries de chaque jambe, en alternant entre chaque série. Et varier le sens des cercles.	Précautions Éviter la rotation de la hanche (les deux pieds restent bien parallèles et orientés vers l'avant). Éviter la flexion latérale du tronc (les deux épaules restent à la même hauteur). La jambe d'appui reste souple (déverrouillée)	Une chaise	
ETIREMENTS ARRIÈRE JAMBES ET CUISSSES		Position : Assis sur le bord d'une chaise (quelqu'un tient la chaise derrière). Une jambe presque tendue, le pied relevé à 90°. L'autre jambe fléchie. Les pieds espacés de la largeur des épaules. Les mains sur les cuisses. Mouvement : Rapprocher le buste de la cuisse en poussant les fesses vers l'arrière. Bien allonger la colonne vertébrale jusqu'au sommet du crâne. Expirer. Changer de jambe.	Précautions Garder le dos droit, bien respirer. Ne pas arrondir le dos mais faire une flexion de la hanche. Bien relever les orteils de la jambe étendue. Le genou de la jambe « tendue » doit être un peu fléchi. S'assurer de garder le tronc droit, sans rotation.	Une chaise	
RESPIRATIONS ABDOMINALES Respiration consciente. Lentement inspiration 5 à 10 respirations abdominales		Position : Assis, le corps bien aligné. Les pieds bien au sol. Les jambes décroisées. Les yeux fermés. Les mains sur l'abdomen. Mouvement : Inspirer par le nez, expirer par la bouche - Sentir son ventre se gonfler et s'abaisser. Observer et Accueillir les sensations	Précaution Bien calé dans son siège. Les épaules relâchées. Éviter la mise en tension du cou. FIN : Se relever lentement.	Une chaise	