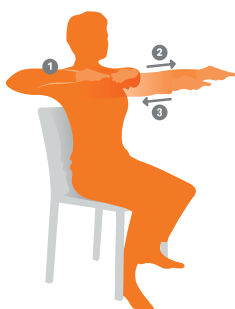


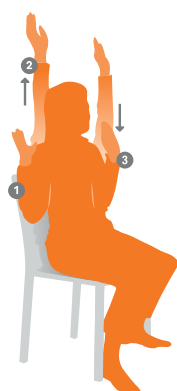
## Quelques exercices à pratiquer chez moi

Dans la plupart des cas, ces exercices peuvent être réalisés quotidiennement. Je les pratique en douceur et sans à coups, assis(e) sur une chaise. Je les adapte à mes capacités et ne dois pas ressentir de douleur. Tout en respectant mon corps, je consacre le temps nécessaire à chaque exercice que je répète plusieurs fois pour un effort modéré (sensation de chaleur dans les muscles, respiration plus profonde...). En cas de doute sur mes limites, je n'hésite pas à consulter mon médecin traitant.

### • Exercices musculaires pour le buste

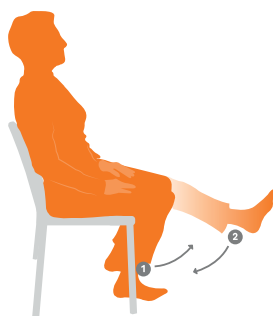


- 1 Doigts tendus, je place mes mains à la hauteur de mes épaules (coudes alignés aux épaules).
- 2 Je souffle par la bouche en tendant les bras vers l'avant (épaules, mains et coudes alignés droit devant).
- 3 Je ramène mains et coudes en position initiale tout en inspirant de nouveau et je reprends...

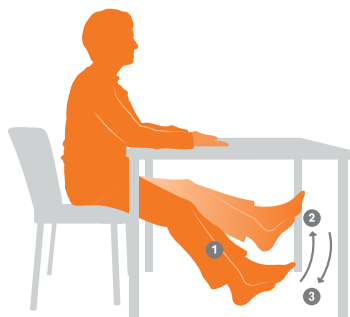


- 1 Coudes pliés, mains à la hauteur des épaules et orientées vers l'avant, j'inspire par le nez bouche fermée.
- 2 Je souffle par la bouche en étirant mains et bras vers le ciel (mes mains et coudes se retrouvent dans le prolongement des épaules)...
- 3 Je ramène mains et coudes en position initiale tout en inspirant de nouveau et je reprends...

## ● Exercices musculaires pour les cuisses



- 1 Mains sur les cuisses, je lève la jambe gauche jusqu'à l'horizontale en soufflant (sans soulever la cuisse).
- 2 J'inspire en la reposant.
- 3 J'enchaîne l'exercice avec l'autre jambe...



- 1 Assis(e) sur ma chaise avec le dos droit, je pose les mains à plat sur une table et croise mes jambes tendues.
- 2 Le buste toujours droit, je soulève mes jambes croisées sous la table en les maintenant tendues.
- 3 Je les repose et recommence à la deuxième étape.

## ● Exercices de mobilisation articulaire



- 1 Tête droite, je place mes doigts sur mes épaules (qui restent détendues et vers l'arrière).
- 2 Avec mon oreille droite, j'essaie de toucher ma main droite sans relever l'épaule.
- 3 Je reprends ma position initiale puis refais l'exercice pour le côté gauche...



- 1 Jambes écartées et dos droit, je place mes doigts sur mes épaules (coudes relevés sur les côtés).
- 2 J'inspire par le nez.
- 3 Les mains maintenues en position, j'expire par la bouche en tournant le buste vers la droite. Sans me pencher, mon coude se rapproche de mon genou opposé.
- 4 J'inspire par le nez en revenant à la position initiale... Je réalise cet exercice plusieurs fois en alternant côtés gauche et droit.



- 1 Je croise mes bras sur la poitrine en posant mes mains sur les épaules.
- 2 En expirant, mon buste accompagne ma tête qui tourne vers la droite, lentement sans bouger les pieds.
- 3 Je reviens à la position initiale avec la tête dans l'axe du corps et j'inspire.
- 4 J'expire à nouveau en tournant ma tête et mon buste cette fois à gauche...

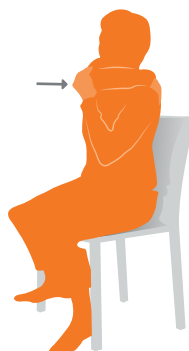
JE M'INFORME

## ● Exercices d'étirement

(Pour ces deux exercices, mes chevilles touchent l'intérieur des pieds de la chaise)



- 1 Dos droit et bras gauche en l'air, j'inspire par le nez.
- 2 Je bascule le buste vers la droite en soufflant (mon bras gauche dans le prolongement du buste).
- 3 Je me redresse en inspirant pour reprendre ma position initiale. Je change de bras et j'enchaîne pour l'autre côté...



- 1 Buste droit, je pose ma main droite sur mon épaule gauche. Mon coude droit se retrouve pointé vers l'avant. Ma main gauche, elle, vient pousser doucement mon coude droit.
- 2 En respirant lentement et régulièrement, je maintiens la pression de ma main gauche sur mon coude droit pendant au moins 20 secondes.
- 3 Je m'arrête quelques secondes pour me reposer avant de reprendre pour l'autre bras...