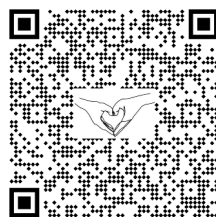


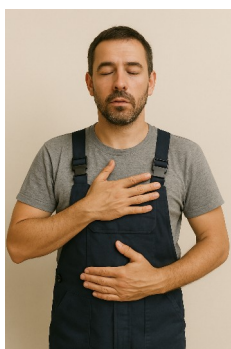


Exercices de réveil musculaire (debout, en chaussures)

Vous pouvez télécharger le fichier complet :



Conseils : Vous pouvez faire ces mouvements en douceur, dans le respect de votre corps, si possible plusieurs fois par jour et vous pouvez varier le nombre de répétition des mouvements. Pour les mouvements effectués deux fois sur une même zone du corps (dos et genoux), vous pouvez choisir lequel réaliser ou effectuer les deux.



1 Respiration abdominale

une main sur le centre de la poitrine et une main sur le ventre, prendre conscience de son inspiration et de son expiration. Recommencer 3 fois.



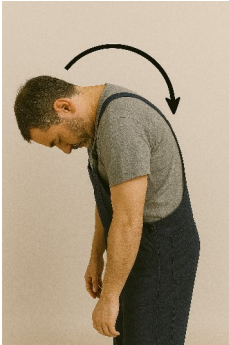
2 Rotation des épaules

Faire 3 rotations vers l'avant et 3 vers l'arrière des 2 épaules en même temps.



3 Rotation de la tête

Faire un tour complet de la tête. Départ menton au sol, 3 rotations à droite puis 3 rotations à gauche



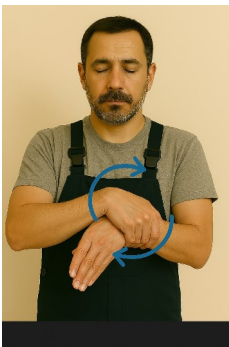
4 Enroulement du dos

Enrouler et dérouler la colonne vertébrale, 3 fois de suite.



5 Relâchement du dos

Monter les bras au ciel et relâcher les bras vers l'avant, 3 fois de suite.



6 Poignets de force

Maintenir le poignet avec une main et faire des rotations avec le poignet maintenu

Recommencer avec l'autre poignet. 3 fois par poignet.



7 Pongée des mains

une main sur le coude et l'autre main plonge dans la zone entre le bras et le ventre. Recommencer de l'autre côté. 3 fois de suite.



8 Piano avec les doigts

Mouvement d'avant en arrière de chaque doigt, bras le long du corps.



9 Monter les genoux

Une jambe puis l'autre. 3 fois pour chaque jambe.



10 Plier les genoux

Fléchir les 2 genoux en même temps. Faire le mouvement 3 fois.



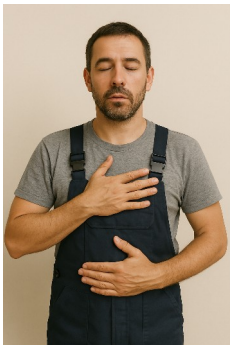
11 Toupie avec les bras

Bras le long du corps, les faire tourner autour des hanches. 3 tours des hanches.



12 Rotation des chevilles

Debout, faire une rotation d'une cheville et de l'autre. 3 fois pour chaque cheville.



13 Respiration abdominale

une main sur le centre de la poitrine et une main sur le ventre, prendre conscience de son inspiration et de son expiration. Recommencer 3 fois.

Autre ressource possible : télécharger l'application Activ'Dos, par l'assurance maladie (gratuite) qui présente des exercices en vidéos pour préserver son dos.

<https://www.ameli.fr/assure/sante/assurance-maladie/application-activ-dos>

La séance en vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=LMU37CNC0SQ>

