

Gardez la forme dans le confort de votre foyer

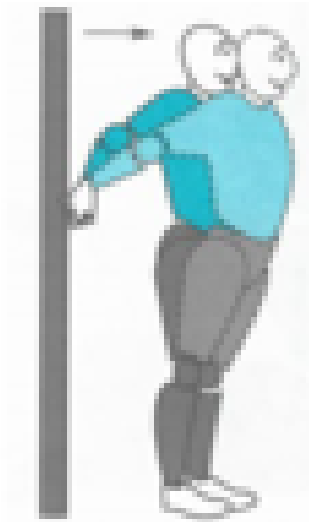
Quoi faire à la maison – Volet 1

L'activité physique joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie. Voici 15 exercices qui vous permettront de vous remettre en forme ou de la garder. Mais avant de commencer, voici quelques conseils :

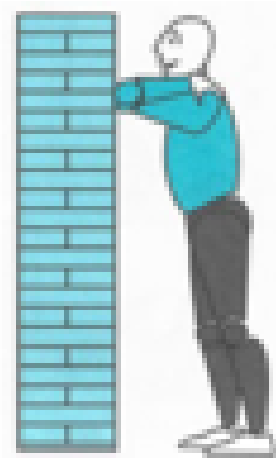
- Respectez toujours vos limites.
- N'insistez pas lorsque l'exécution d'un exercice vous cause de la douleur. Attendez quelques jours, puis refaites un essai.
- Respirez normalement à chaque mouvement. Vous devriez expirer au moment de l'effort.
- Lorsque vous levez les bras ou les coudes, assurez-vous qu'ils soient bien à la même hauteur que les épaules.
- Lors des exercices debout, fléchissez toujours légèrement les genoux de façon à assurer votre équilibre et à ne pas imposer un stress à vos genoux. Ouvrez les jambes pour que les pieds soient à la largeur des épaules.
- Utilisez un miroir pour vérifier si vous exécutez bien le mouvement.
- Portez des vêtements confortables.
- Portez des chaussures à semelles antidérapantes et absorbantes qui soutiennent bien le pied.

15 exercices à faire chez soi

Bras



Épaules : Dos à une porte, tenez la poignée, puis éloignez légèrement le corps de la porte en restant toujours dos à celle-ci.



Triceps : Placez la main sur l'épaule et le coude au mur. Appuyez-vous graduellement sur le coude.



Triceps : Soulevez le corps.



Poignets : Poussez la main gauche vers le bas avec la main droite. Maintenez 5 secondes, puis relâchez. Reprenez de l'autre côté.

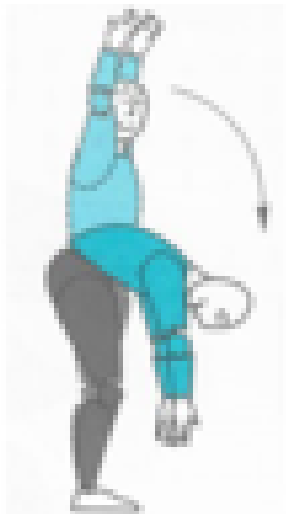
Tronc



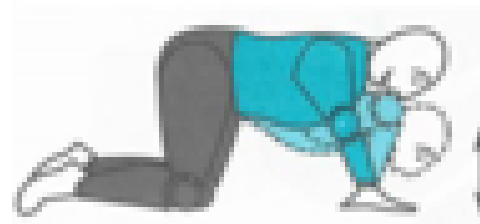
Cou : Penchez la tête vers une épaule sans bouger le haut du corps. Redressez. Reprenez de l'autre côté.



Dos : Expirez en arrondissant le dos, inspirez en le creusant. Débutez par une petite amplitude et augmentez graduellement.



Dos : Déroulez le corps vertèbre par vertèbre. Étirez-vous vers le ciel, puis penchez-vous à nouveau lentement.



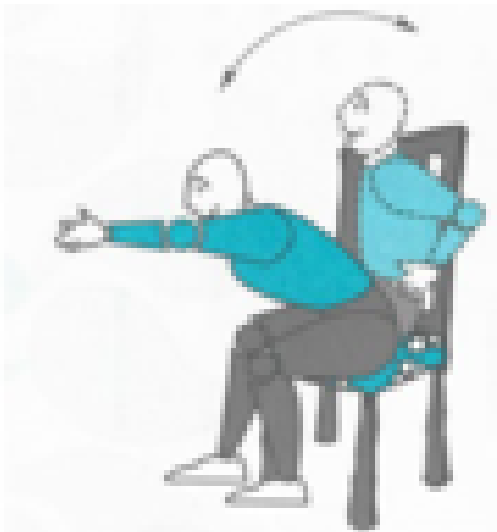
Pectoraux : Faites des pompes (push ups).



Abdominaux : Descendez lentement une jambe à la fois. Remontez-la avant qu'elle ne touche au sol. Répétez.



Fessiers : Levez et descendez la jambe sans arquer le dos.

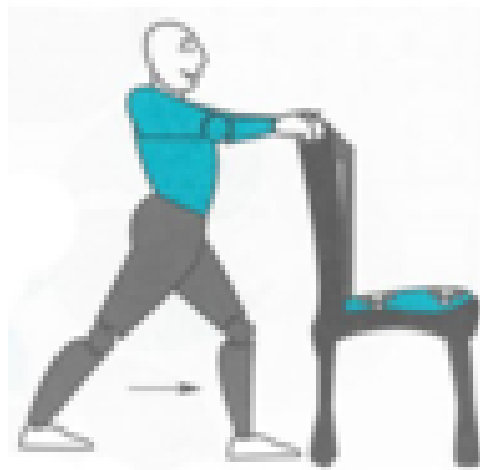


Taille : Imitiez le mouvement du rameur. Penchez-vous vers l'avant en étirant bien les bras, puis allez déposer le dos contre le dossier de la chaise en pliant les bras.

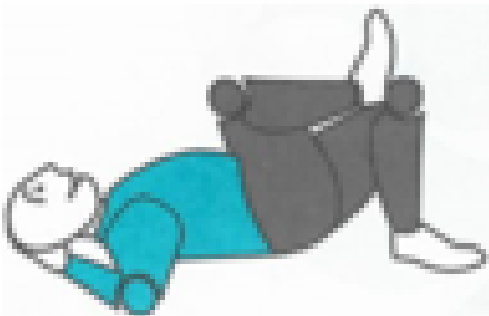
Jambes



Cuisses : Croisez une jambe sur l'autre, puis alternez. Cet exercice travaille l'intérieur et l'extérieur de la cuisse. Plus vous serez assis sur le bout de la chaise, plus ce sera exigeant.



Mollets : Fléchissez la jambe à l'avant, maintenez 5 secondes, puis relâchez. Gardez toujours les deux talons au sol.



Cuisses : Pied droit sur le genou gauche. Avec le pied droit, poussez sur le genou pour baisser ce dernier vers le sol. Reprenez de l'autre côté.



Chevilles : Faites des rotations de la cheville. Vous pouvez dessiner des 8, écrire votre nom, votre numéro de téléphone...

Exercices tirés de la série de cahiers d'exercices FADOQ – En mouvement.