

BOUGEZ!

Exercices de renforcement musculaire debout

*Exercices de renforcement musculaire
des membres inférieurs et supérieurs.*



NOS CONSIGNES



AVANT DE COMMENCER, **demandez à l'équipe soignante si vous avez l'autorisation de vous lever et de faire ces exercices.**



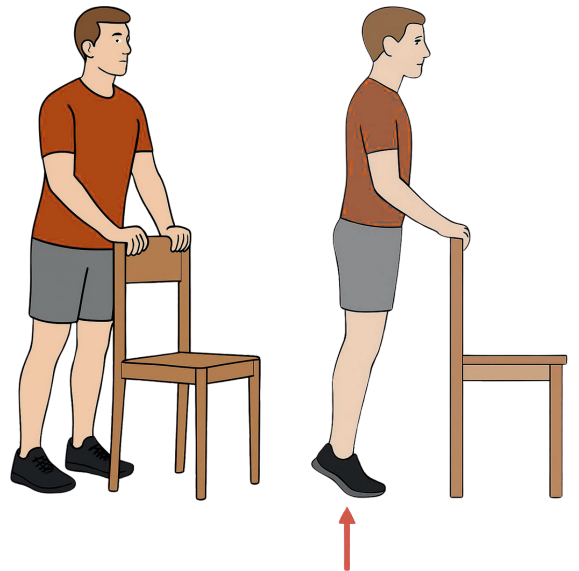
Si vous y êtes autorisé, à vous de jouer !
Nous vous proposons 6 exercices complémentaires que vous pouvez réaliser plusieurs fois par jour.

Faites ces exercices **selon vos possibilités**
et **surtout arrêtez immédiatement si une douleur importante se déclenche.**

1 POINTE DE PIED

- Tenez-vous à un objet fixe (chaise, lit).
- Montez sur la pointe des pieds, puis revenez à la position de départ.

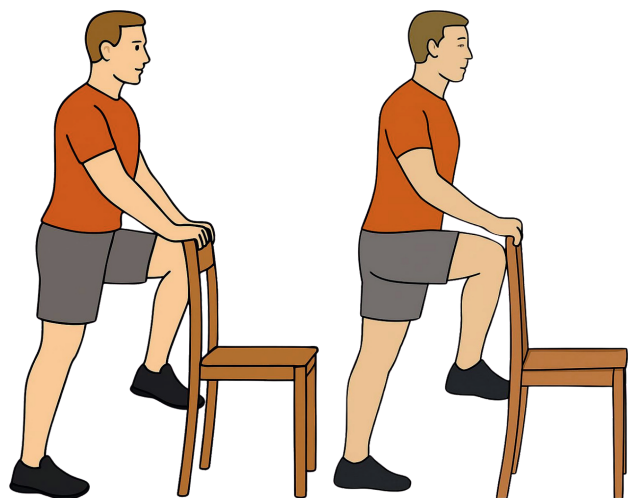
 Répétez l'exercice 10 fois.



2 MONTÉE DE GENOU

- Tenez-vous à un objet fixe (chaise, lit).
- Montez un genou plus ou moins haut, selon vos possibilités, puis revenez à la position de départ.

 Répétez l'exercice 10 fois.



3 LEVER DE CHAISE

- Assis sur la chaise, les bras croisés avec mains sur les épaules.
- Levez-vous et asseyez-vous doucement sans vous laisser tomber.



 Répétez l'exercice 5 à 10 fois.

Variante :

- *Faites cet exercice sur une minute le plus de fois possible.*
- *Réalisez cet exercice 3 fois.*

4 ABDUCTION DE JAMBE

- Debout, en appui sur une chaise, levez votre jambe sur le côté en la gardant bien tendue.

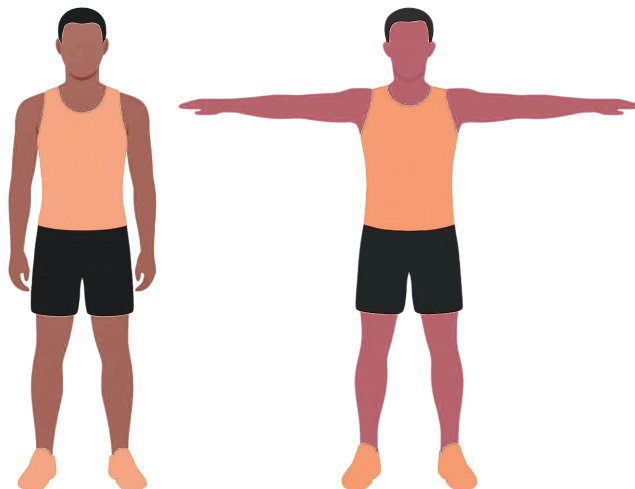


 Répétez l'exercice 10 fois d'un côté puis 10 fois de l'autre.

5

MOBILITÉ DES MEMBRES SUPÉRIEURS DE CÔTÉ

- Debout , placez les bras le long du corps.
- Montez les bras tendus sur le côté à hauteur d'épaule et redescendez-les lentement.

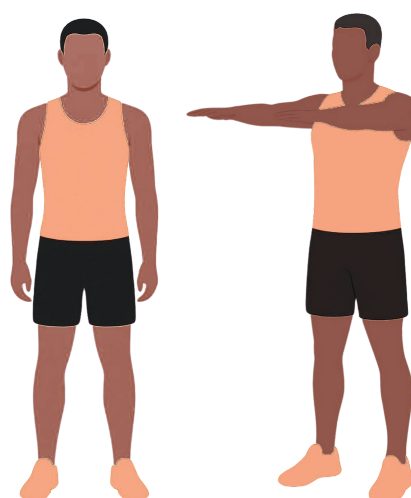


Répétez l'exercice 10 fois.

6

MOBILITÉ DES MEMBRES SUPÉRIEURS DE FACE

- Debout, placez les bras tendus le long du corps.
- Levez les bras tendus devant vous , jusqu'au niveau de vos yeux ou plus selon vos possibilités. Redescendez-les lentement.



Répétez l'exercice 10 fois.

Variante : même exercice avec du poids dans les mains (ex: bouteille d'eau...)

