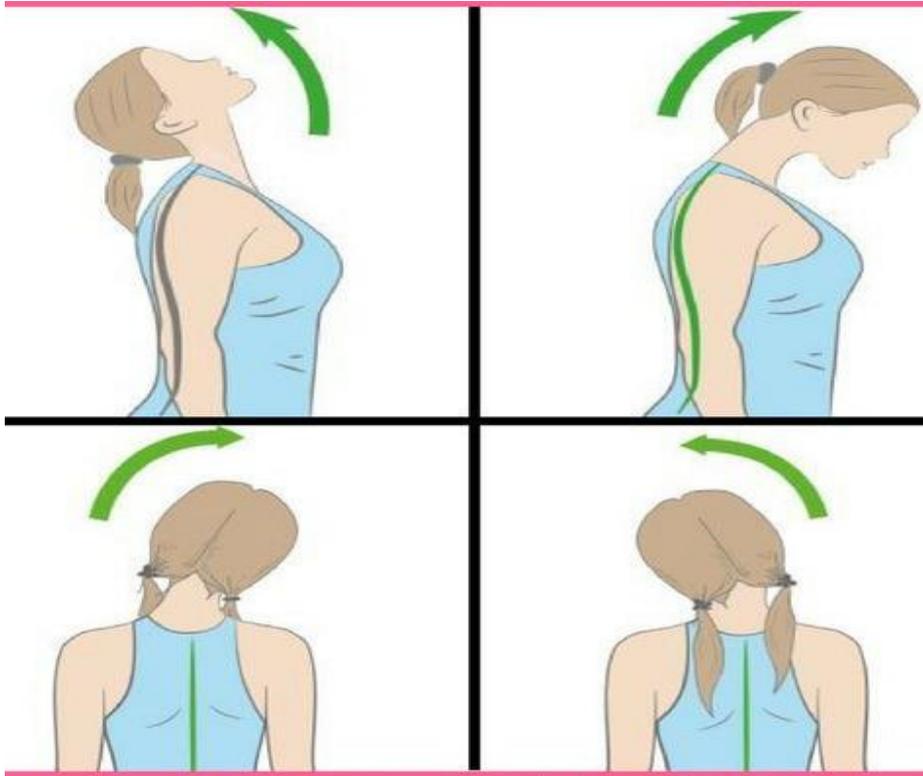


ère séance !



Membres supérieurs - Semaine 46

1er exercice : Mobilité du cou



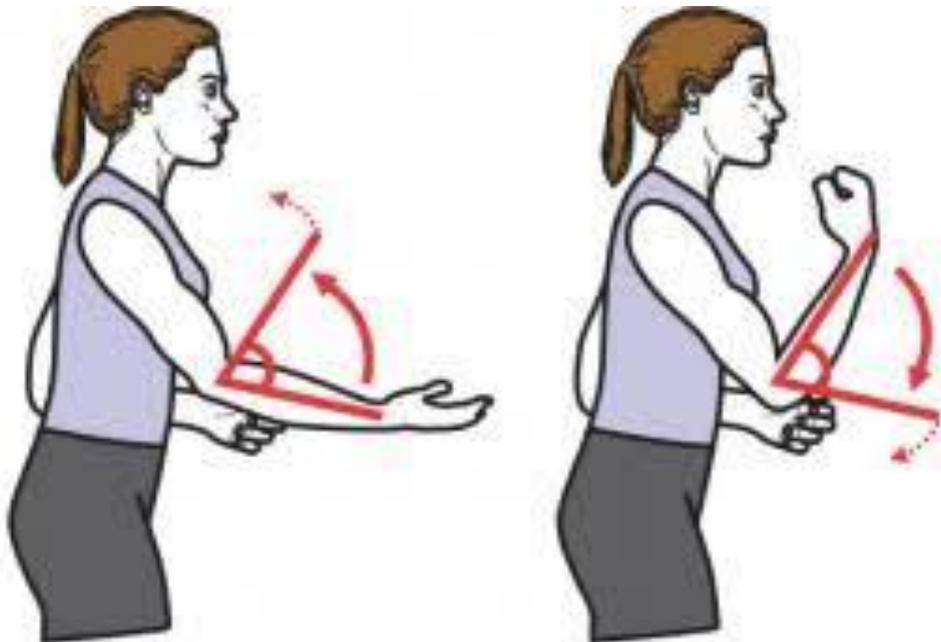
Faire disparaître les douleurs cervicales en 60 secondes

2ème exercice : Les épaules



Faire l'exercice en rotation avant puis en rotation arrière
d'une durée respective de 30 secondes

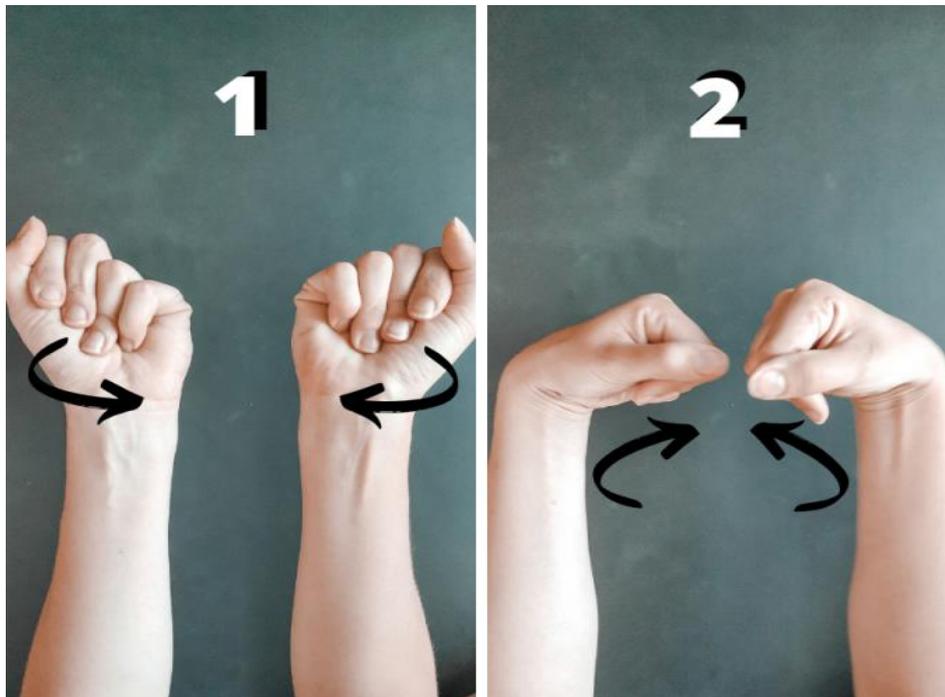
3ème exercice : Les coudes



Faire 15 répétitions de chaque côté

Pour plus de stabilité et d'effort, vous pouvez vous munir d'une petite bouteille d'eau ou de votre télécommande dans la main

4ème exercice : Les poignets et les doigts



Faire 15 répétitions de chaque mouvement

Pour mobiliser les doigts, ajouter une paire de chaussettes dans chacune de vos mains et exercer des pressions durant toute la durée de l'exercice

5ème exercice : L'étirement du dos



Faire 15 répétitions lentes sans mouvement brusque

- 1) Dos droit, pieds largeur de bassin, chevilles alignées aux genoux, tête droite, regard droit devant = inspiré
- 2) Dos arrondi, épaules rentrées, menton poitrine, regard vers le sol = expiré

Les essentiels à une bonne séance !



Continuez vos activités physiques !



« Ici, ailleurs ou autour de chez vous »

L'activité physique c'est aller chercher son pain, une promenade en famille, faire du jardinage ou tout simplement installer et décorer le sapin de Noël... alors n'hésitez plus, votre santé n'attend pas !

Nouveau LUNDI
Nouvelle SEMAINE
Nouveaux OBJECTIFS

**Rendez-vous la
semaine prochaine !**

Prenez soin de vous ! sabrina.