

AUTO-EXERCICES POUR AMELIORER SON QUOTIDIEN

OU COMMENT CONTINUER LA REEDUCATION A LA MAISON

EXERCICE N°1 – AUTO-GRANDISSEMENT : AMELIORATION DE LA POSTURE

20 secondes, 6 fois

Assis sur une chaise, étirez votre colonne vertébrale en vous grandissant comme si un fil au sommet de votre tête vous tirait vers le plafond, en rentrant le menton. Respirez profondément tout au long de l'exercice.

Progression : Avec une serviette sur la tête, tirez vers le bas pour créer une résistance.

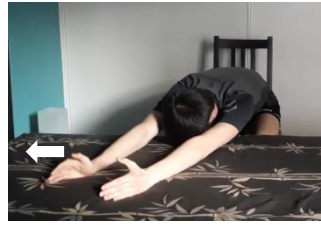


EXERCICE N°2 – LE CRAWL : ETIREMENT DU DOS ET MOBILISATION DES EPAULES

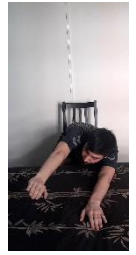
30 sec, puis 7 fois de chaque côté – Position de départ : sur une chaise, face au lit



1. Glissez les bras le long du lit le plus en avant possible



2. Glissez ensuite vos bras à gauche, puis à droite.



Revenez à la position 1. Puis réalisez des mouvements de crawl, comme dans une piscine

EXERCICE N°3 – ETIREMENTS : ASSOULISSEMENT DU CORPS

1 minute, 3 fois – Position de départ : assis jambes tendues, adossé à un mur.

Glissez un bras le long de votre jambe le plus loin possible. Faites de même de l'autre côté. Faites ensuite l'exercice avec les deux bras en même temps.

Vous pouvez également réaliser cet exercice debout.



EXERCICE N°4 – ENROULEMENT DES EPAULES : TRAVAIL DE LA RESPIRATION ET DE LA MOBILITE THORACIQUE

15 secondes, 5 fois – Position de départ : assis, bras le long du corps

1. Tirez les épaules vers l'arrière en bombant le torse tout en inspirant profondément.
2. Puis, enroulez les épaules vers le bas et l'avant en expirant le plus longtemps possible.



EXERCICE N°5 – TRAVAIL DES CHEVILLES : TRAVAIL DE LA MOBILITE DE LA CHEVILLE

15 secondes, 15 fois de chaque côté – Position de départ : assis bien au fond d'une chaise, jambe tendue



Tirez votre pointe de pied vers vous

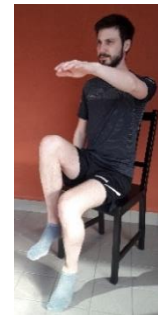


Poussez votre pointe de pied vers l'avant

EXERCICE N°6 – MARCHE NORDIQUE : TRAVAIL DE LA COORDINATION

5x10 répétitions – **Position de départ** : assis sur une chaise
Levez le bras gauche et la jambe droite en même temps, puis inversez.
Alternez les deux positions en vous synchronisant sur de la musique par exemple

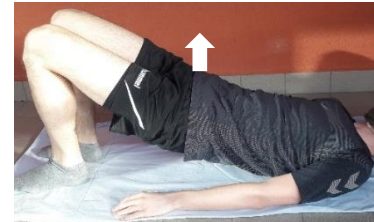
Progression : faites-le debout en marchant en ligne droite



EXERCICE N°7 – LE PONT FESSIER : RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET MOBILITE AU LIT

10 fois d'un côté à l'autre du lit – **Position de départ** : allongé sur le dos, au lit, genoux pliés

Levez les fesses pour faire un pont fessier puis décalez les fesses pour vous déplacer. Associez-y la respiration : inspirez quand les fesses montent et expirez lorsqu'elles descendent !



EXERCICE N°8 – ASSIS DEBOUT : TRAVAIL DES JAMBES ET DES TRANSFERTS – 15 répétitions

Sur une chaise, dossier collé au mur levez-vous rapidement (mais en toute sécurité !) et rasseyez-vous le plus doucement possible, sans faire de bruit et sans vous laisser tomber sur la chaise.

EXERCICE N°9 – GYMNASTIQUE FACIALE : LUTTE CONTRE LA PERTE D'EXPRESSION



Souriez le plus fort possible, en montrant les dents



Envoyez les lèvres vers l'avant, comme pour faire un bisou



Gonflez vos joues, puis dégonflez en ouvrant la bouche



Froncez les sourcils comme pour exprimer la colère



Tirez la langue en haut, en bas et sur les côtés

Si vous trouvez les exercices trop faciles, vous pouvez augmenter le nombre de répétitions. Ces séances **ne remplacent pas** l'activité physique que vous pouvez faire dans vos journées ! Chaque exercice doit être réalisé **en toute sécurité**, surtout les exercices debout, pensez à être proche d'un mur par exemple.

LIEN VERS LA VIDEO : <https://youtu.be/IC24UZuKVIQ>

