

# LA TROUSSE D'EXERCICES DES FÊTES

A

Pour ta tante qui a toujours mal aux **ÉPAULES**, montre-lui un exercice qui sollicite l'épaule dans tous ses angles.



1

2

- Debout
- Les talons écartés, les pieds pointés vers l'intérieur
- Allonger les bras sur le côté, les doigts et les poignets en extension
- **ACTION** Poussez les paumes sur les côtés avec l'intention de détacher les bras du corps tout en soulevant les bras doucement vers le ciel.
- Amenez les bras le plus haut possible sans douleurs, idéalement au-dessus de la tête.

3

4

- Descendez les bras vers l'avant, abaissez les épaules, les doigts et les poignets toujours en extension
- Plier les coudes, sur le côté du corps, 90 degrés.

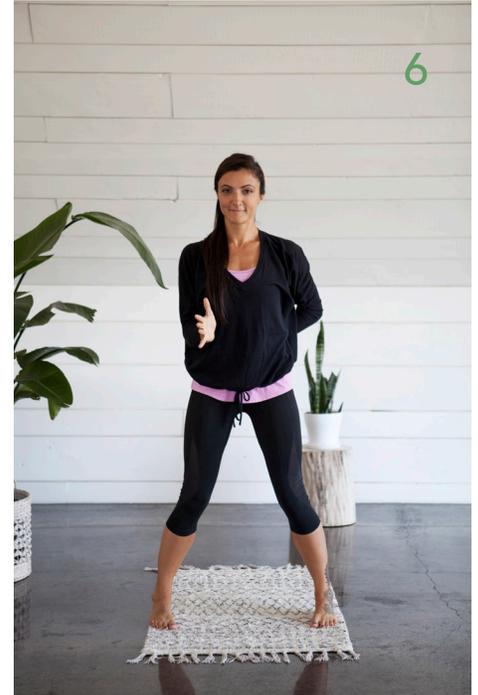
# LA TROUSSE D'EXERCICES DES FÊTES

5

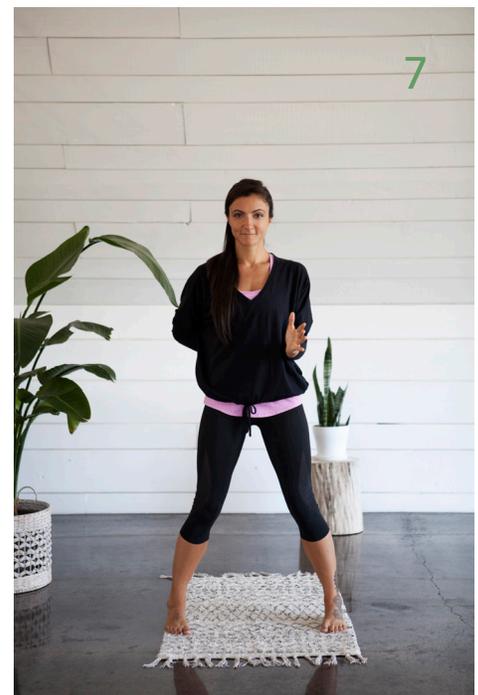
6

7

- Ouvrir les avant-bras vers l'extérieur le plus possible, pour pointer les paumes vers l'avant
- Tournez un avant-bras à la fois pour amener le dos de la main derrière le dos
- Répéter 5 fois



L'épaule c'est l'articulation la plus mobile de toutes, c'est pourquoi il faut la mobiliser dans tous ses angles pour la maintenir saine!



# LA TROUSSE D'EXERCICES DES FÊTES

Pour ton oncle qui a **MAL AU DOS** depuis bien avant ta naissance, montre-lui à mobiliser sa colonne vertébrale, tous les matins avant de se lever.

B



1

- Assis (au sol idéalement ou sur une chaise)
- Placer les pieds et les genoux à la largeur des hanches
- Agripper les genoux
- Allonger la colonne vertébrale (imaginez une corde qui tire le dessus de la tête vers le ciel)



2

- Arrondir la colonne vertébrale à partir du haut (cou), une vertèbre à la fois
- Redresser la colonne vertébrale à partir du bas (bassin), une vertèbre à la fois
- Synchroniser le mouvement avec la respiration
- EXPIREZ en descendant
- INSPIREZ en remontant
- Répéter 10 fois

C'est important d'apprendre à dissocier chaque vertèbre pour développer une bonne souplesse de la colonne vertébrale.

# LA TROUSSE D'EXERCICES DES FÊTES

C

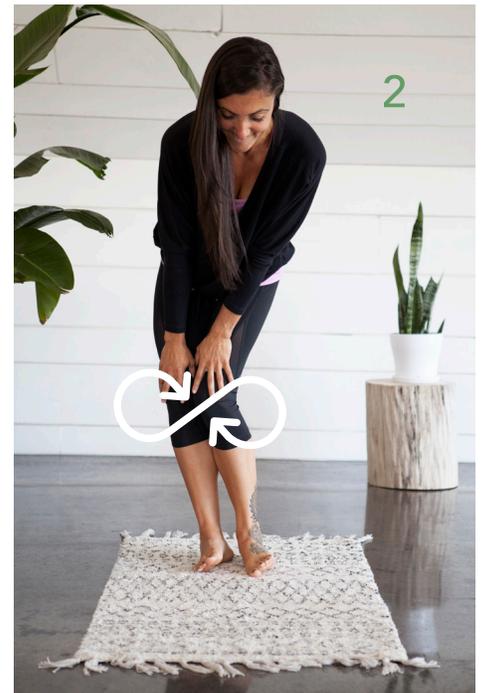
Pour ton ami(e) qui est sur le point de vendre sa passe de ski sur kijiji, montre-lui comment s'échauffer avant d'attacher ses bottes de ski et de travailler sur la coordination de ses **GENOUX**

1

- Joindre les genoux, les pieds et les talons
- Mettre les mains sur les genoux, gardez le dos droit
- Faites des cercles avec les genoux, 10x dans chaque direction

2

- Vous avez besoin d'un peu plus de challenge, dessinez des « 8 » avec vos genoux pour encore plus de résultats!
- Répéter 10 fois de chaque côté



Dis à ton ami de ne pas bouger les hanches et d'isoler le plus possible le mouvement des genoux pour stimuler tous ses ligaments et surtout, d'y aller à son rythme !