

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.

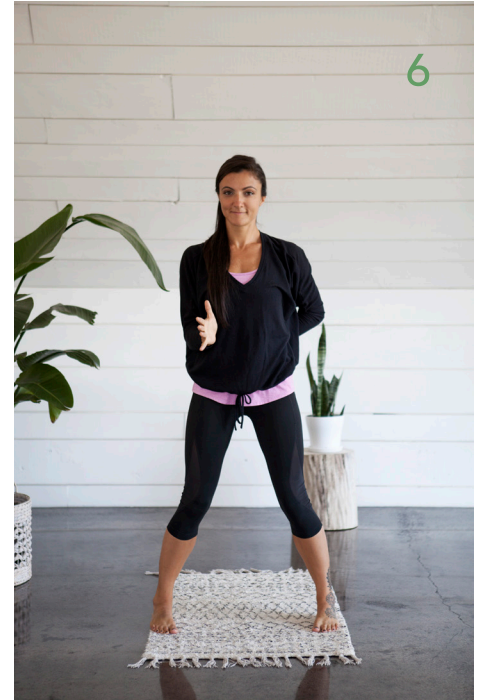
LA TROUSSE D'EXERCICES DES FÊTES

5

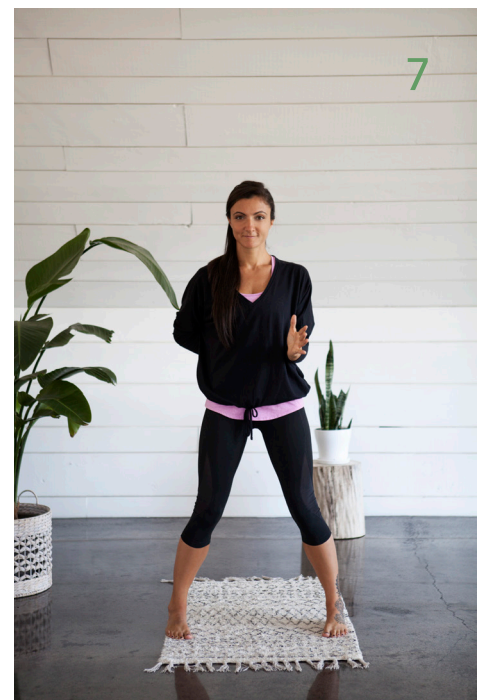
6

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

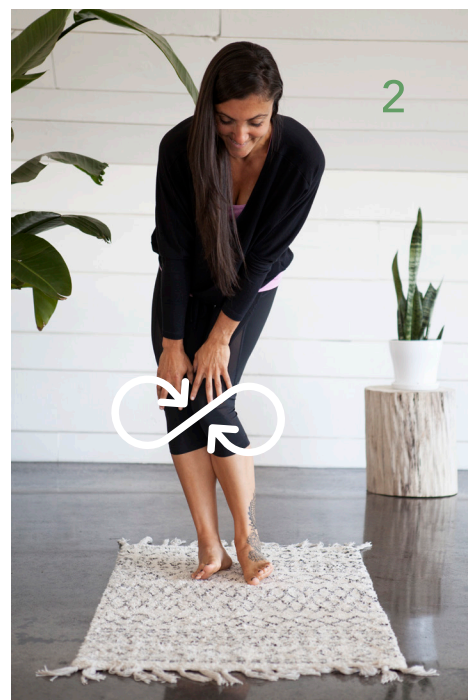
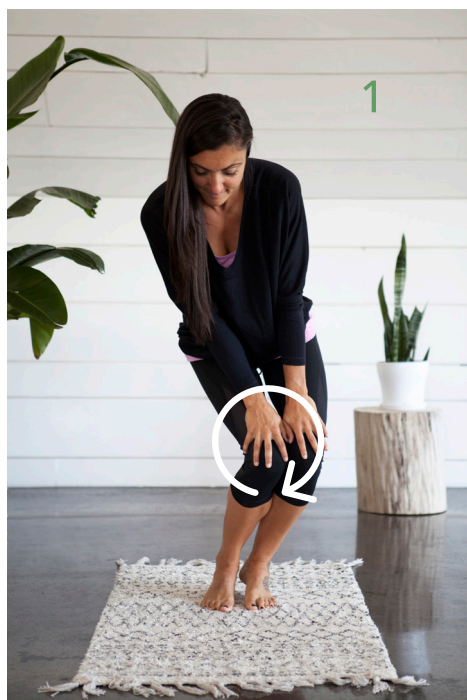
Pour ton ami(e) qui est sur le point de vendre sa passe de ski sur kijiji, montre-lui comment s'échauffer avant d'attacher ses bottes de ski et de travailler sur la coordination de ses **GENOUX**

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 !