

Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.
La première règle à suivre, avancer à son rythme sans forcer.

Échauffement articulaire sur chaise

Membres supérieurs

L'échauffement articulaire ou mobilisation articulaire est la première étape tout au début d'une pratique d'activité physique.

Phase essentielle et indispensable, elle permet au corps de se préparer en douceur à des efforts plus intenses mettant en jeu l'ensemble des articulations. Pendant l'échauffement une quantité de liquide, appelée synovie, augmente aux niveaux des capsules articulaires. Il permet de lubrifier les articulations rendant ainsi les mouvements plus aisés et fluides tout en diminuant la pression au niveau articulaire. L'échauffement permet également la montée en température du corps.

Pour les personnes manquant de stabilité, opter pour un échauffement assis.

Cette routine peut également servir de « mise en route » au réveil matinal.

Petit rappel pour une bonne séance

S'échauffer avant une série d'exercices et terminer par une série d'étirements.

Adapter son hydratation avant, pendant et après l'effort.

Pendant l'exercice, ne surtout pas forcer, penser à sa respiration et aux temps de récupération.

EXERCICE 1

Déverrouillage nuque

Combien ?

1

séries de

30

secondes

Les - résistants

1 série de 20 secondes.

Les + résistants

1 série de 40 secondes.

1



2



- 1 ► Assis sur une chaise, les bras relâchés. Sur une inspiration, lever le menton en douceur vers le ciel, tout en gardant le dos droit.
- 2 ► Sur une expiration, abaisser le menton vers la poitrine pour étirer la nuque. Répéter le mouvement selon le nombre de fois indiqué.

EXERCICE 2

**Contraction
et relâchement
des muscles**

Combien ?

1

série de

5

répétitions

1



2



- 1 ▶ Inspirer et « chiffonner » le visage en crispant les lèvres, les narines, les joues, les paupières, le front et en serrant les mâchoires.
En expirant relâcher la contraction.
- 2 ▶ Incliner la tête vers l'avant et rester immobile le temps de 3 respirations. Vivez votre état de détente.

Respirer profondément.

EXERCICE 3

**Hausser
les épaules**

Combien ?

1

série de

15

répétitions

1



2



3



- 1 ▶ Assis sur une chaise, dos droit décollé du dossier.
- 2 ▶ En inspirant, contracter les muscles des omoplates et des épaules en les soulevant au maximum vers le ciel.
- 3 ▶ Inspirer et relâcher brusquement pour revenir en position initiale. Répéter autant de fois qu'indiqué.

Les - résistants

Lever moins haut les épaules.

Les + résistants

Ajouter une rotation des épaules.

EXERCICE 4

Rotation des poignets

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

Les bras le long du corps.

Les + résistants

Les bras à l'horizontale.

1



2



- 1 ► Position assis sur une chaise. Réaliser une rotation ample des poignets vers l'avant.
- 2 ► Réaliser une rotation ample des poignets vers l'arrière.

1 répétition = 1 cercle dans les deux sens.

EXERCICE 5

Écartement des doigts

Combien ?

2

séries de

10

répétitions

Les - résistants

Poser les mains sur les cuisses ou sur une table.

Les + résistants

Alterner l'ouverture des mains.

1



2



3



- 1 ► Assis, dos bien droit, bras semi fléchis. Les poignets et les doigts sont tendus et serrés.
- 2 ► Écarter les doigts les uns des autres le plus possible.
- 3 ► Revenir en position initiale.

GymsANA à distance, une offre solidaire pour faire face au COVID 19 : www.gymsana.be

Pour soutenir cette démarche : Tout cela vous est proposé gratuitement. Pour nous permettre de continuer à accompagner des personnes fragiles après la crise, vous pouvez faire un don (déductible fiscalement) : www.gymsana.be/soutenez-nous/