



Séance GymSANA

Pour le maintien d'un niveau de mobilité,
d'autonomie et de santé des résidents

Pour un suivi personnalisé avec d'autres fiches au sein de votre établissement,
n'hésitez pas à nous contacter : info@gymsana.be

Mobilisation des membres inférieurs sur chaise

Échauffement

Réveil articulaire

- ▶ **Frotter les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.** Petit à petit descendre les mains pour chauffer les cuisses, les genoux, les mollets/tibias et terminer par les chevilles. Finaliser l'échauffement en tapant des pieds au sol. Augmenter progressivement la vitesse, terminer vite sur 6 sec. en mode course.

Corps de séance - réaliser 2 ou 3 séries selon la forme

- Exercice 1 -

Extension du genou



- ▶ Assis, dos bien droit, les mains agrippées sur les bords de la chaise. **En expirant**, tendre une jambe devant soi sans surélever la cuisse. **En inspirant**, revenir en position initiale.

Réaliser l'exercice 10 fois à droite puis 10 fois à gauche.

- Exercice 2 -

Applaudir avec les pieds



- ▶ Toujours en position assise. Les pieds écartés de la largeur des épaules, surélever les jambes devant soi. **En expirant**, joindre les pieds comme pour applaudir. **En inspirant**, écarter les pieds et revenir en position initiale

Répéter le mouvement 10 fois.

Variante : rajouter un mouvement rapide à la suite

- Exercice 3 -

Marche sur chaise



- ▶ Position assise, dos droit. Lever un genou puis alterner les jambes pour simuler la marche. Penser à **l'inspiration** et **l'expiration** pendant l'effort.

Maintenir l'effort pendant 8 sec., 10 sec. ou 12 sec.

Possibilité d'augmenter la vitesse.

Retour au calme

Étirements

- ▶ Poser les mains sur les genoux. En soufflant, les faire glisser le long des tibias pour se rapprocher au maximum des chevilles. En inspirant, revenir en position initiale.

Recommencer 2 à 3 fois

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/



La santé par l'activité physique adaptée !

www.gymsana.be