



# 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](mailto:info@gymsana.be)

## Mobilisation des membres supérieurs sur chaise avec sa télécommande TV

### Échauffement

#### Réveil articulaire

- ▶ **Frotter les mains l'une contre l'autre pour les réchauffer.** Petit à petit, en frictionnant, remonter le long des bras. Frotter les coudes (à gauche et à droite). Continuer vers les épaules et faire de même que pour les coudes. Terminer par les cervicales.

### Corps de séance - réaliser 1, 2 ou 3 séries selon la forme

#### - Exercice 1 - Élévation frontale



- ▶ Assis, dos bien droit. Avec les deux mains, saisir la télécommande aux extrémités et poser sur les cuisses. **En expirant**, lever les bras. **En inspirant**, revenir en position initiale.

*Réaliser l'exercice 10 fois.*

#### - Exercice 2 - Passer dans le dos



- ▶ Toujours avec la télécommande. La passer d'une main à l'autre dans son dos. Idéalement **inspirer** quand la télécommande va vers le dos et **expirer** quand elle revient devant.

*Répéter le mouvement 10 fois dans les deux sens de rotation.*

#### - Exercice 3 - Pousser - tirer



- ▶ Position assise, dos bien droit. Avec les deux mains, saisir la télécommande aux extrémités et tendre les bras devant soi. **En inspirant**, ramener la télécommande au plus proche de la poitrine. **En expirant**, revenir en position initiale, bras tendu devant soi.

*Réaliser l'exercice 10 fois.*

### Retour au calme

#### Étirement des triceps



- ▶ Descendre la télécommande dans son dos en passant une main derrière la tête. Tenir la position le temps de 3 respirations lentes. Faire la même chose avec l'autre main.

*Répéter le mouvement 2 ou 3 fois.*

GymSANA à distance, une offre solidaire pour faire face au COVID 19 : [www.gymsana.be](http://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/](http://www.gymsana.be/soutenez-nous/)



La santé par l'activité physique adaptée !

[www.gymsana.be](http://www.gymsana.be)