

PROGRAMME MAISON : SOYEZ ACTIF!

(Source : Gouvernement du Québec, Profitez de la vie... Soyez actifs! Trucs et astuces pour les aînés, Kino Québec, 2009)

1



Tourner lentement la tête à droite, puis à gauche. (5 fois)

2



Marcher sur place ou en déplacement. (2 à 5 minutes)

3



Assis, faire de grands cercles, un bras à la fois :
À la verticale (5 à 15 fois)
À l'horizontale (5 à 15 fois)

4



Debout, les mains en appui au mur ou sur le dossier d'une chaise, lever les 2 talons et les redescendre. (5 à 15 fois)

5



Debout, les bras le long du corps, fléchir les avant-bras. Garder les coudes près du corps. (10 à 15 fois)

6



Bras allongés, lever les 2 bras devant soi jusqu'à la hauteur des épaules. Revenir à la position de départ. (10 à 15 fois)

7



Assis sur une chaise appuyée contre un mur, s'asseoir et se lever lentement. (5 à 15 fois)

8



Debout, fléchir le genou à 90° et maintenir cette position quelques secondes. Alternier. (5 à 15 fois).

9



Debout, pieds joints : Élever la jambe droite de côté (5 à 15 fois). Faire ensuite l'exercice avec la jambe gauche. (5 à 15 fois). Alternier.

10



Debout, mains appuyées contre le mur, les pieds placés à la largeur des épaules et à distance du mur, exécuter des flexions et des extensions des coudes. Assurez-vous que le dos reste droit. Répéter de 5 à 15 fois.

IMPORTANT : Respirer normalement lors des exercices; s'il y a inconfort, diminuer la vitesse d'exécution des mouvements, ne pas insister si la douleur persiste; pour les exercices en position debout, prévoir un appui; portez des vêtements confortables et des souliers plats.

EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES (qui peuvent être ajoutés aux exercices précédents)

Si votre condition physique et votre état de santé le permettent, et si vous êtes capable d'exécuter l'ensemble des exercices présentés précédemment de façon consécutive et continue, vous pouvez intégrer les exercices suivants.

EXERCICES MUSCULAIRES



#11 Debout, rapprocher le genou droit du coude gauche. Recommencer avec le genou gauche et le coude droit. Exécuter 5 à 15 fois.



#12 Debout, une main en appui sur une chaise, faire un grand pas devant, s'accroupir en gardant le dos droit et se relever. Assurez-vous que le genou avant ne dépasse pas le gros orteil. Exécuter 5 à 15 fois et changer de jambe



EXERCICES DE FLEXIBILITÉ



Debout, tout le corps appuyé contre un mur, placer les bras fléchis à 90 degrés contre le mur et les lever lentement tout en les glissant le long du mur. Essayer le plus possible de toujours garder le dos, les épaules, les bras, les coudes et les poignets en contact avec le mur. Redescendre lentement et répéter 4 fois.



Debout, une main en appui sur un mur, rapprocher le talon du pied droit de la fesse droite en tenant la cheville ou le bas du pantalon. Garder la position entre 15 et 30 secondes. Alternier avec l'autre jambe.



Assis sur une chaise, tendre une jambe en tirant les orteils vers soi tout en déposant le talon de l'autre jambe au sol. Fléchir le tronc en gardant le dos droit. Garder la position entre 15 et 30 secondes. Alternier avec l'autre jambe.



Debout, mains appuyées contre un mur, placer un pied derrière l'autre tout en maintenant le talon au sol pour étirer le mollet. Les orteils doivent pointer vers le mur. Maintenir la position entre 15 et 30 secondes.