



Restez actif pendant le confinement : mobilité articulaire

Fiche conseil élaborée par Quentin Guimont-Grillet, chargé de projets prévention et promotion de la santé à la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté / Sources et crédits images : www.mangerbouger.fr

Dans cette fiche, découvrez des mouvements de mobilité articulaire pour vous détendre et évacuer les tensions.

PRECAUTIONS

- Arrêtez l'exercice ou changez de position en cas de douleur.
- Veillez à toujours garder votre dos droit

MOUVEMENT DU OUI-NON



Mouvement du oui-non

Debout, épaules relâchées, effectuez de lents mouvements de haut en bas avec la tête, puis de droite à gauche, le regard loin devant vous, en respirant profondément.
Réalisez 2 séries de 10 hochements de tête, revenez au centre puis continuez avec 2 séries de 10 mouvements latéraux.

ROTATION DES BRAS



Rotation des bras

Commencez debout, pieds écartés de la largeur des épaules, bras le long du corps. Effectuez de grands mouvements de rotation avec les bras, vers l'avant, puis vers l'arrière.
Réalisez 2 séries de 10 rotations vers l'avant, et 2 séries de 10 rotations vers l'arrière.

POSTURE DU CHAT

① ② ③



① ② ③



① ② ③

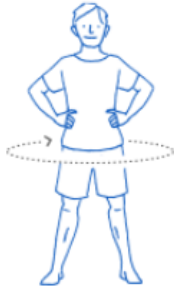


Posture du chat

- ① Mettez-vous à quatre pattes, mains à hauteur des épaules et genoux à hauteur des hanches.
 - ② Sur l'inspiration, relâchez la colonne et le ventre de façon à creuser le dos, sans forcer.
 - ③ Sur l'expiration, rentrez le ventre en contractant les abdos et arrondissez la colonne et la nuque.
- Altermes lentement les deux positions, toutes les 5 sec environ. Réalisez 2 séries de 10 mouvements complets (dos creux et dos rond).



ROTATION DU BASSIN



Rotation du bassin

- ① Commencez debout, jambes écartées de la largeur des épaules, mains sur les hanches, regard droit devant.
 - ② Réalisez de lentes rotations du bassin, dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - ③ Puis faites l'exercice dans le sens inverse.
- Réalisez 2 séries de 10 rotations, dans chaque sens.

FLEXIONS-EXTENSIONS DE LA CHEVILLE

① ②



① ②



Flexions-extensions de la cheville

Asseyez-vous sur une chaise, dos droit, et allongez une jambe devant vous.

- ① Tout en maintenant votre talon au sol, posez votre pointe de pied au sol et décollez le talon, de façon à sentir un étirement sur le dessus du pied.
 - ② Puis, étirez vos orteils vers le haut, de façon à sentir un étirement sous le pied. Recommencez avec l'autre jambe.
- Réalisez 2 séries de 10 flexions-extensions sur chaque jambe.

Bonne séance !

