

Exercices d'assouplissement en respiration calme

Pourquoi ?

Les exercices d'assouplissement :

- Diminuent les contractures musculaires
- Préparent les muscles à l'effort
- Augmentent l'amplitude des mouvements



Quand ?

- A un moment qui vous convient : disponibilité, forme physique
- Au mieux avant les exercices de réentraînement ou les activités physiques

Comment

- Prenez votre bronchodilatateur avant les exercices si nécessaire
- Réalisez les exercices à votre seuil d'essoufflement
- Réalisez une série de 5 à 10 mouvements
- Respectez les temps de repos après chaque série
- Exécutez chaque exercice lentement
- Gardez les épaules abaissées et détendues
- Ne bloquez pas votre respiration

Les règles d'or

- Suivez le programme établi pour vous
- Faire à tout moment
- Attention : "craquement possible" mais pas de douleur.

Conditions d'efficacité

Fréquence : le plus souvent possible

Durée : 5 à 10 minutes en 1 ou plusieurs fois

Intensité : en respiration calme

Tête et cou

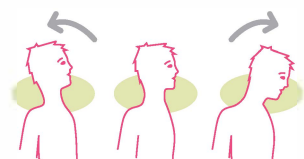
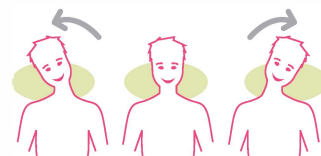


Rotation

Tête bien droite, dirigez le menton vers l'épaule, le regard à l'horizontale. Maintenez la position. Ramenez lentement la tête à la position de départ.

Inclinaison latérale

Tête bien droite, dirigez l'oreille vers l'épaule. Maintenez la position. Ramenez lentement la tête à la position de départ.

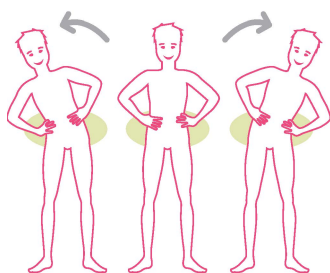


Flexion Extension

Tête bien droite, penchez le menton vers l'avant. Ramenez lentement la tête à la position de départ. Penchez légèrement la tête vers l'arrière. Ramenez lentement la tête à la position de départ.

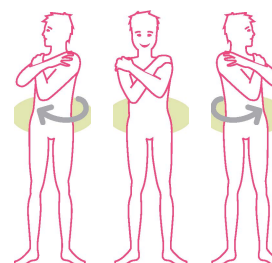
Exercices d'assouplissement en respiration calme

Thorax



Inclinaison latérale

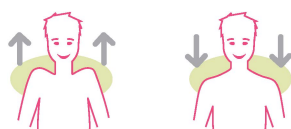
Penchez le thorax d'un côté, pieds légèrement écartés.
Revenez lentement à la position de départ.



Rotation

Bras croisés devant, pieds légèrement écartés.
Tournez le tronc d'un côté.
Revenez lentement à la position de départ.

Membres supérieurs



Haussement des épaules

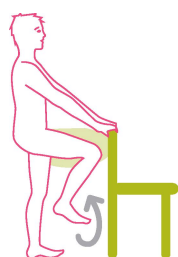
Levez puis baissez alternativement les épaules.
Ou levez puis baissez les deux épaules.



Rotation des épaules

Mains sur les épaules. Décrivez avec les coudes des cercles en partant vers l'arrière puis vers l'avant.

Membres inférieurs



Flexion hanche genou

Une main en appui sur le dossier d'une chaise, montez le genou.
Revenez à la position de départ.

Rotation de la cheville

Une main en appui sur le dossier d'une chaise, jambe tendue, pied décollé du sol. Décrivez avec la pointe du pied des cercles dans un sens puis dans l'autre.

