

Notes :

Vous pouvez choisir de faire les exercices du haut du corps assis ou debout. Commencer lentement avec quelques répétitions et augmenter la cadence pour ajuster le niveau de défi. Réduire l'amplitude au besoin si présence de douleur. On recherche un sentiment de travail des muscles qui n'aggrave pas la perception de douleur.

1 Demi-cercle vers l'avant



Assoyez-vous bien droit.
Laissez tomber la tête en amenant le menton vers la poitrine, en initiant le mouvement en rentrant le menton.
Avec la tête abaissée dans cette position, tournez vers la gauche et vers la droite selon un arc.
Utilisez seulement la moitié basse du cercle pour éviter d'aller en extension avec la moitié haute.



Durée: 30-60 sec

2 Circumduction des épaules



Placez-vous debout ou assis droit avec vos mains sur vos épaules.
Déplacez vos coudes vers le haut, l'intérieur, le bas et l'extérieur, de façon à former des cercles progressivement plus grands avec vos coudes.
Redescendez les bras et répétez dans l'autre direction.



Durée: 30-60 sec

3 Coup de poing vers l'avant



Donnez des coups de poing devant vous avec une main, puis ensuite avec l'autre main.
Répétez.



Durée: 30-60 sec

4 Flexion de la hanche sur chaise

□



Assoyez-vous sur une chaise. Puis, marchez sur place en soulevant les bras et les jambes le plus haut possible d'une façon rythmée. Réalisez le nombre de pas indiqués et revenez à la position de départ.
Répétez toute la séquence.

Durée: 30-60 sec

5 Flexion/extension genou



Assoyez-vous bien droit sur une chaise, les pieds écartés.
En utilisant votre pied, créer une friction avec le sol tout en pliant et dépliant votre genou.
La friction avec le sol agit comme résistance.
Répétez.



Séries: 2 Durée: 40s

6 Mouvements combinés



Assoyez-vous, le dos droit et les mains sur les épaules. Étendez le bras droit d'un côté et la jambe gauche de l'autre, tout en tournant la tête du côté du bras étendu. Revenez à la position initiale et répétez de l'autre côté. Alternez les côtés.



Séries: 1 Durée: 60s

7 Flex./ext. genou isométrique, 45°



Assoyez-vous avec les chevilles croisées et les genoux fléchis à 45°. Tendez d'étendre la jambe du dessous et de contrer avec la jambe du dessus en poussant les chevilles l'une contre l'autre. Relâchez et répétez l'exercice en croisant les chevilles de façon inversée.

Séries: 2 Durée: 40s

9 Abd./add. horizontale

□



Assoyez-vous sur une chaise les pieds à plat au sol. Levez vos bras au niveau de vos épaules avec les coudes pliés à 90 degrés. Rapprochez vos coudes et vos mains, puis revenez à la position initiale. Répétez. Pour augmenter la difficulté, répétez l'exercice en rapprochant vos pieds.

Séries: 1 Durée: 60s

11 Inclinaison du tronc



Assoyez-vous bien droit. Croisez les bras sur la poitrine et fixez un objet au niveau des yeux. Inclinez lentement le tronc d'un côté. Revenez lentement en position neutre et répétez.

Séries: 2 Durée: 40s

13 Activation du tronc assis



Assoyez-vous sur une chaise avec les mains sur les genoux. Soulevez les cuisses de la chaise et les pieds du sol tout en appliquant une pression sur les cuisses avec les mains pour activer la ceinture abdominale. Maintenez la contraction pour la durée de chaque expiration, en gardant le tronc bien droit.

Séries: 1 Durée: 60s.

8 Pas latéral (assis)



Assoyez-vous droit sur une chaise, les mains reposant sur les cuisses. Ensuite, soulevez la jambe droite haute comme si vous marchiez et faites un pas vers la droite, puis faites la même chose avec la jambe gauche. Enfin, revenez avec les deux jambes au centre et répétez la séquence de l'autre côté.

Séries: 1 Durée: 60s

10 Exercice de 'Brugger'



Assoyez-vous sur une chaise avec les bras relâchés de chaque côté. Effectuez la rotation des bras pour que les pouces pointent en arrière et pour ouvrir la poitrine. Serrez les omoplates, rentrez le menton et maintenez cette position pour la durée recommandée.

Séries: 1 Durée: 60s

12 Rotation du tronc active



Assoyez-vous bien droit. Croisez les doigts ensemble à la hauteur du menton. Tout en tirant les mains l'une contre l'autre, tournez en tirant les coudes vers l'arrière et en contractant les abdominaux. Revenez lentement en position neutre. Répétez tel que prescrit.

Séries: 1 Durée: 60s

14 Battements de bras



Assoyez-vous bien droit sur le bout d'une chaise, avec les pieds plats au sol avec la colonne neutre. Soulevez les bras en avant. Ensuite, abaissez et soulevez-les en alternance. Commencez lentement et augmentez la vitesse du mouvement en même temps que vous gardez une posture droite de la colonne et la position assise penchée. Penchez le tronc en avant pour plus de difficulté.

Séries: 1 Durée: 60s.

15 Tandem yeux ouverts



- Debout près d'un comptoir.
- Placez vos pieds un devant l'autre en ligne pour que le talon du pied avant touche les orteils du pied arrière.
- Essayez de rester dans cette position pendant ____ minute sans tenir le comptoir.

Séries: 2 Durée: 40s