



Exercices à domicile Route Mouvement dynamique Hôpital de jour gériatrique

32.046F

Centre hospitalier Jan Yperman • Briekestraat 12 • 8900
www.yperman.net • 057 35 35 35
info@yperman.net •     

Bouger, c'est bon pour la santé.

Marcher, faire du vélo ou pratiquer un sport : tout cela est recommandé aux jeunes et moins jeunes. Mais lorsque l'on tient moins bien sur ses jambes, ce n'est pas toujours évident. Toutefois, pour ce groupe cible également, il existe des exercices simples qui peuvent faire la différence.

Ces « exercices assis » ont été choisis avec soin.

Nous vous recommandons de les effectuer 1 à 3 fois par jour.

Vous pouvez également répartir toute la série d'exercices entre trois moments au cours de la journée.

Vous avez des questions sur ces exercices ? N'hésitez pas les adresser à l'Hôpital de jour gériatrique ou à contacter les collaborateurs par téléphone au 057 35 62 71.

Bons exercices !

Échauffement

Exercice 1 : marcher sur place.

1. Asseyez-vous bien droit sur une chaise.
2. Placez les deux pieds dans l'alignement des hanches.
3. Faites maintenant un simple mouvement de marche tout en étant assis.
4. Ne levez pas les genoux trop haut.

Durée : 20 secondes.



Exercice 2 : secouer les bras + rotation des poignets.

1. Asseyez-vous bien droit sur une chaise.
2. Secouez légèrement les bras le long du corps.
3. Faites des rotations des deux poignets.

Durée : secouer 5 secondes + rotations des poignets 5 secondes.



Exercice 3 : rotations de la tête.

1. Asseyez-vous bien droit sur une chaise.
2. Regardez droit devant vous.
3. Tournez lentement la tête vers la gauche.
4. Revenez lentement au milieu.
5. Tournez lentement la tête vers la droite.
6. Revenez lentement au milieu.

Durée : répétez 3x de chaque côté.



Exercice 4 : rotations du haut du corps.

1. Asseyez-vous bien droit sur une chaise.
2. Tournez lentement tout le haut du corps vers la gauche.
3. Revenez lentement vers le milieu.
4. Tournez lentement tout le haut du corps vers la droite.
5. Revenez lentement vers le milieu.

Durée : répétez 3x de chaque côté.



Exercices

Exercice 5 : étirer les jambes.

1. Asseyez-vous bien droit sur une chaise.
2. Placez les pieds à plat sur le sol, en les écartant légèrement.
3. Étirez une seule jambe.
4. Reposez la jambe au sol.
5. Étirez l'autre jambe.
6. Reposez la jambe au sol.

Durée : étirer 3x chaque jambe.



Exercice 6 : rotations des bras.

1. Mettez-vous debout ou asseyez-vous bien droit sur une chaise.
2. Levez les deux bras horizontalement dans l'alignement des épaules.
3. Faites pivoter les bras 10 fois vers l'avant.
4. Faites maintenant pivoter les bras 10 fois vers l'arrière.

Durée : 10 secondes de chaque côté.



Exercice 7 : bouger les bras de bas en haut.

1. Asseyez-vous bien droit sur une chaise.
2. Placez les deux pieds dans l'alignement des hanches.
3. Serrez les poings.
4. Levez le bras droit et abaissez le bras gauche.
5. Alternez la position des bras.

Durée : levez chaque bras 5x.



Exercice 8 : taper les pieds latéralement contre le sol.

1. Asseyez-vous bien droit sur une chaise ou mettez-vous debout en prenant appui.
2. Placez les pieds à plat sur le sol, en les écartant légèrement.
3. Soulevez le pied gauche.
4. Déplacez-le vers la gauche et touchez le sol avec les orteils.
5. Remettez le pied gauche en place.
6. Soulevez le pied droit.
7. Déplacez-le vers la droite et touchez le sol avec les orteils.
8. Remettez le pied droit en place.



Durée : touchez le sol 5x avec chaque pied.

Exercice 5 : étirer les épaules.

1. Asseyez-vous bien droit sur une chaise ou mettez-vous debout.
2. Joignez les mains.
3. Tendez les bras aussi haut que possible et étirez-vous.
4. Abaissez les bras.
5. Détendez-vous.



Durée : répétez 3x.

Exercice 9 : lever les talons et les orteils.

1. Asseyez-vous bien droit sur une chaise.
2. Soulevez les deux talons du sol.
3. Placez à nouveau les pieds à plat sur le sol.
4. Appuyez fermement vos talons contre le sol et soulevez vos orteils.
5. Détendez-vous.

Durée : répéter 5x.



Exercice 10 : soulever les épaules.

1. Asseyez-vous bien droit sur une chaise.
2. Levez les deux bras horizontalement dans l'alignement des épaules.
3. Tapotez à présent les deux épaules avec les mains simultanément.

Durée : soulevez 5x les épaules.



Exercice 11 : rotation des épaules.

1. Asseyez-vous bien droit sur une chaise.
2. Laissez pendre les deux bras le long du corps.
3. Faites pivoter les deux épaules vers l'avant.
4. Tenez 10 secondes.
5. Faites maintenant pivoter les deux épaules vers l'arrière.

Durée : faire pivoter les épaules 3x vers l'avant et 3x vers l'arrière.



Exercice 12 : mouvement de boxe.

1. Asseyez-vous bien droit sur une chaise.
2. Serrez les deux poings.
3. Donnez un coup avec un seul poing vers l'avant (mouvement de boxe).
4. Effectuez le mouvement avec l'autre poing.

Durée : répétez 3x avec chaque poing



Exercice 13 : soulever les genoux.

1. Asseyez-vous bien droit sur une chaise.
2. Placez les deux pieds dans l'alignement des hanches.
3. Marchez sur place en soulevant les genoux.

Durée : soulevez 5x chaque jambe.





Jan Yperman Ziekenhuis