

Pratiquer une activité physique

Renforcement musculaire et étirement des membres supérieurs

L'augmentation douce et progressive de l'activité physique, lorsqu'elle est possible, aide au contrôle du poids. Elle permet aussi une amélioration de l'état de santé en général, à la fois physique et mentale. La pratique devra être ADAPTÉE en respectant ses possibilités. Une activité d'intensité modérée et régulière est à privilégier.

Réaliser 2 à 3 séances par semaine avec des séries de 10 mouvements pendant 10 minutes

Travaillez avec des charges adaptées, placez-vous correctement et respirez pendant la phase d'effort

- 1) **Rotation externe** : Assis(e) devant une table, le buste fixe et droit, coude posé sur la table, réaliser un mouvement d'essuie-glace vers l'extérieur.



- 2) **Ronds bras tendus** : Garder les bras tendus devant à hauteur des épaules, réaliser de petits cercles.



- 3) **Élévation antérieure** : Debout, le buste fixe et droit, bras tendus relâchés, élever les bras vers l'avant jusqu'à la hauteur des épaules



Puis je réalise des étirements

Très importants, les étirements sont le moyen d'améliorer votre mobilité, et permettront de réduire les tensions musculaires et d'augmenter l'amplitude et la fluidité des mouvements.

Évitez de faire des mouvements élastiques, respectez vos limites et arrêtez-vous avant de ressentir la douleur
Maintenez la position environ 20 secondes

- 4) **Pectoraux** : Debout face à une arête d'un mur, le bras en abduction à 90°, coude fléchi positionné sur le coin du mur, avancer le corps vers l'avant.



- 5) **Cervicales** : Assis(e) sur une chaise, buste droit, mains derrière la tête, coudes vers l'avant, laisser tomber la tête en avant.



- 6) **Trapèzes** : Assis(e) sur une chaise, dos droit, incliner la tête vers un côté, agripper-la avec la main du même côté et pousser vers le sol avec la main.



- 7) **Inter-scapulaires** : Dos droit, fléchir la tête vers l'avant, croiser les bras en amenant les mains de plus loin possible derrière l'épaule opposée.



- 8) **Scalènes** : Assis(e) sur une chaise, buste droit, envoyer légèrement la tête en arrière, puis l'incliner vers un côté et la tourner légèrement vers le côté opposé. (Tenter de porter sa nuque à l'arrière de l'épaule)

