

Mobilisation articulaire globale par :



Département de la Manche

Le Groupe Associatif Siel Bleu vous accompagne dans la pratique d'une **activité physique adaptée** à vos besoins et à vos capacités dans un programme convivial, et dans le but rendre la vie quotidienne plus facile !

Bonjour, depuis le 16 mars 2020 Siel Bleu a suspendu toutes ses activités dans la Manche (et même dans toute la France). Aujourd'hui je vous propose quelques exercices de mobilisation articulaire pour rester actif, vous pouvez les refaire à votre rythme tous les jours (assis ou debout). Durée d'environ 10 minutes pour la série complète.

Les épaules : Réaliser des rotations lentes et contrôlées des épaules pendant environ 30s puis changer de sens



La nuque : Faire des grands oui avec la tête. **Mouvements lents** pendant 30s. Idem avec des non



Les coudes : Réaliser des flexions et des extensions du coude. Environ 30s de chaque côté



Le buste : Dos droit au départ, glisser les mains le long des jambes pour se rapprocher du sol **en soufflant, on inspire** en remontant. Répéter à son rythme une dizaine de fois



Les poignets : Coudes rapprochés, rotation des poignets mains croisées, pendant 30s puis changer de sens.



Les hanches : Marche sur chaise, 30s lent, 10s rapide, pause, reprendre 15s lent, 30s très lent mais plus haut



Les chevilles : Faire des rotations avec un pied pendant 30s (en variant le sens de rotation) puis 30s avec l'autre pied



Les genoux : Réaliser des flexions/extensions des genoux en alternant les cotés pendant 30s en allant chercher **loin devant et loin derrière**



Contact :

BRUNET Jérémie
Resp. Départementale
Siel bleu 50

07 61 65 63 28 ou jeremie.brunet@sielbleu.org