

10 d'exercices physiques faciles à faire à la maison

- Faire 1 ou 2 exercices chaque jour -

Exercices pour faire travailler les articulations :

1 : « Les coudes qui se croisent »

On peut être debout ou assis pour cet exercice.

Placer vos mains devant votre poitrine, paumes vers le bas, de façon à ce que le bout des doigts se touche. Les coudes sont à hauteur d'épaules. Puis prendre une grande inspiration tout en poussant les coudes le plus loin possible derrière vous, puis expirer lentement en faisant l'inverse, de façon à avoir les coudes devant la poitrine, et chaque main touchant l'épaule opposée.

Répéter 10 fois cet exercice.

2 : « Les pieds à l'horizontale »

Cet exercice se fait assis sur une chaise, le dos bien droit, les pieds posés à plat.

Soulever la pointe des pieds tout en gardant le talon collé au sol. Ensuite, il faut pivoter les pieds vers l'extérieur (toujours en laissant le talon au sol), puis les reposer à plat. À la fin de cette première étape, les pieds sont donc presque à l'horizontale, et les genoux s'écartent naturellement.

La deuxième étape consiste à faire le mouvement inverse, toujours en commençant par soulever la pointe des pieds, pour revenir dans la position initiale.

Répéter 5 fois cet exercice.

3 : « Passer la serpillière avec le pied »

Pour cet exercice il faut être assis sur une chaise, le dos bien droit.

Le but est de laisser un pied posé à plat par terre tandis que l'autre essaie d'atteindre le plus de surface possible au sol : derrière, devant et sur les côtés. Pour aider à la réalisation de cet exercice, vous pouvez imaginer que vous nettoyez le sol avec une serpillière placée sous votre pied.

Ensuite, il faut faire la même chose avec l'autre pied.

Répéter 5 fois cet exercice pour chaque pied.

Exercices de renforcement musculaire doux :

4 : « Le pied girouette »

Travail des muscles des jambes et des fessiers

Idéalement, il faut être debout pour cet exercice, mais on peut le faire assis.

Le dos est bien droit, les pieds écartés à largeur d'épaules, et les mains appuyées sur une chaise devant soi. Il faut alors doucement tendre une jambe sur le côté, la pointe du pied vers l'extérieur, et faire de légers mouvements :

- 5 fois de haut en bas
- 5 fois de gauche à droite
- 5 mouvements circulaires

Ensuite, il faut reposer le pied dans sa position initiale et faire la même chose avec l'autre jambe. Le mouvement doit toujours, autant que possible, partir de la hanche.

5 : « Les genoux-cisailles »

Travail des cuisses, des abdos et des fessiers

On peut faire cet exercice avec un ballon ou un simple coussin.

Assis sur une chaise, le dos droit, placer le ballon ou le coussin entre vos genoux. Ensuite, resserrer vos jambes au maximum, de façon à écraser le ballon ou le coussin. Chaque pression dure entre 3 et 5 secondes et est répétée 10 fois.

6 : « La pagaie »

Travail des muscles des bras, du dos et du torse, et articulations du poignet

Cet exercice peut se faire aussi bien debout qu'assis. Il faut simplement se munir d'un manche à balai.

Le dos bien droit, tenir le manche avec vos mains tendues devant vous, écartées à largeur d'épaules. Puis, tandis qu'un bras reste tout à fait immobile, l'autre bras effectue de lents mouvements de rotation, un peu comme on le fait dans un kayak.

Le mieux est de faire au moins 10 répétitions de chaque côté.

7 : « L'haltérophile »

Travail des muscles du dos et des bras, articulations des épaules

Debout ou assis, et toujours munis du manche à balai, tenir celui-ci à l'horizontale devant vous avec vos deux mains, les bras tendus. Très lentement,

abaisser vos bras jusqu'à ce que le manche touche votre corps, et les remonter ensuite aussi haut que possible. Il faut expirer lorsque vous baissez les bras, et prendre une grande inspiration par le nez lorsque vous les levez.. Il est particulièrement important de garder le dos bien droit.
10 à 15 répétitions sont nécessaires.

Exercices pour améliorer l'équilibre :

8 : « Debout sur un pied »

Si vous le souhaitez, placez une chaise à côté de vous pour pouvoir vous appuyer dessus si besoin.

Cet exercice consiste à tenir debout sur un seul pied, puis sur l'autre.

On peut commencer par une ou deux secondes et aller jusqu'à dix secondes.

Pour les débutants : lever le pied de quelques centimètres est déjà très bien !

Pour les plus expérimentés : tenez votre pied en l'air en gardant le genou devant vous à angle droit.

9 : « L'équilibriste »

Pour cet exercice, imaginez une ligne au sol devant vous, et marchez dessus.

Si vous y arrivez parfaitement, complexifiez l'exercice en collant vos pieds l'un devant l'autre à chaque pas. L'idéal serait ensuite de faire cela en regardant droit devant vous.

10 : « La marche du soldat »

Marchez lentement devant vous, à la façon des soldats. A chaque pas, montez haut un genou, et tendez le bras opposé devant vous.

Vous pourrez ensuite rendre l'exercice plus complexe en le faisant sur place.



Avec LiNote recevez des photos, des vidéos, des messages et discutez en vidéo avec vos enfants et petits-enfants sans devoir apprendre à utiliser une tablette.

C'est facile, il n'y a rien à toucher !