

Une activité régulière peut prévenir le risque de chute

Exemples d'exercices reproductibles à la maison

Fiche 3

Comment organiser vos séances ?

1 • Échauffement

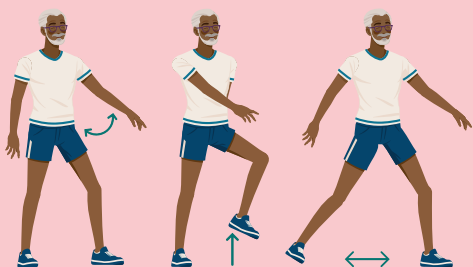
2 • Renforcement musculaire

3 • Équilibre

4 • Étirements

Privilégiez plusieurs séances par semaine, en choisissant minimum 2 ou 3 exercices d'équilibre et 2 ou 3 de renforcement musculaire, mais surtout n'oubliez jamais de commencer par les exercices d'échauffement et de finir par les exercices d'étirements.

1 Échauffement



Marcher sur place ou se déplacer dans la pièce (minimum 45 sec. chacun)

- en balançant les bras
- en montant haut la jambe
- en faisant des grands pas



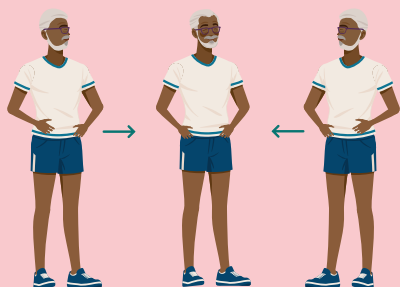
Dessiner des cercles avec les mains sans bouger les avant bras
(30 secondes)



Bras tendus à l'horizontale sur le côté, faire des cercles de plus en plus grands
(30 secondes)



Lever les épaules vers le haut en inspirant puis baissez-les en expirant
(30 secondes)



Poser les mains sur les hanches, puis tourner le torse vers la droite puis vers la gauche, sans tirer sur la nuque

(5 fois de chaque côté)



Lever une jambe et la balancer de droite à gauche. La jambe d'appui reste légèrement fléchie. Alternier avec l'autre jambe

(30 secondes par jambe)



Lever une jambe et la balancer d'avant en arrière. La jambe d'appui reste légèrement fléchie. Alternier avec l'autre jambe

(30 secondes par jambe)



Dessiner des cercles avec les pieds. La jambe d'appui reste légèrement fléchie. Bouger aussi les orteils

(30 secondes par jambe)