

# Conseils et exercices de gymnastique douce à la maison

pour entretenir la forme, la posture, le tonus,  
l'autonomie.

Ces exercices sont des exemples généraux. Il convient de choisir ceux qui vous conviennent en fonction de vos objectifs et de vos capacités.

Le plus important est la régularité, il faudrait pouvoir les réaliser chaque jour, avec une durée (15 à 30 minutes par jour idéalement) et une intensité correspondant à vos possibilités.

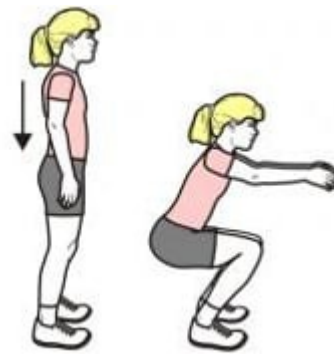
Je recommande de les faire toujours au même moment de la journée pour que cela devienne une routine.

Ils ne doivent jamais faire mal ou risquer de vous faire perdre l'équilibre ; au besoin adaptez-les ou ignorez un exercice qui ne convient pas.  
Pensez aussi à bien respirer durant les exercices.

### Accroupissements

Plier les genoux et remonter  
Si besoin, vous pouvez vous tenir pour  
garder l'équilibre.

10x



### Incliner le corps à droite et à gauche

Assis ou debout, mains sur les hanches ou avec un  
bâton ;  
pencher le corps à droite puis à gauche.

10x



### Regarder en arrière (rotations du tronc)

Assis ou debout, mains sur les hanches ou avec un  
bâton ; tourner la tête et les épaules en essayant de  
regarder derrière vous. Alternez droite et gauche.  
10 allers / retours.



### Lever les genoux

En alternant droite et gauche, le plus haut possible.  
si besoin vous pouvez vous tenir.

20x de chaque côté

(Si c'est facile, venez toucher le genou qui monte avec  
la main opposée)



### Talons / pointes

Lever les talons puis les pointes en alternance.  
Vous pouvez vous tenir pour garder l'équilibre si besoin.

20x



### Déplacer le poids du corps de droite à gauche

Les pieds écartés, déplacer le poids du corps d'un coté à l'autre.

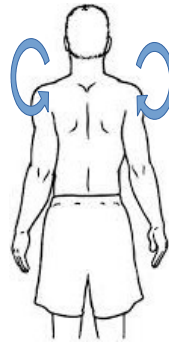
(en pliant un genou dans un sens puis l'autre au retour)

10x



### Faire des cercles avec les épaules

10x dans chaque sens



### Faire des cercles avec les bras

10 petits cercles dans chaque sens  
puis

10 grands cercles dans chaque sens



### Tourner les genoux

Allongé sur le dos, bras écartés,  
genoux fléchis, pieds posés.

Descendre les genoux

à droite puis à gauche en alternance.

10x



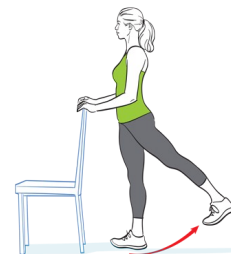
### Écarter une jambe

Écarter la jambe droite :

- vers l'arrière 10x

- sur le coté 10x

puis la même chose du coté gauche



### Tendre le genou

Assis (au besoin avec une cale sous les genoux), le dos droit.  
tendre le genou bien droit  
alterner droite et gauche 20x  
(on peut garder la position 5s)



### Chevalier servant

Pied droit en avant ; fléchir pour venir poser le genou gauche au raz du sol.  
5x  
puis dans l'autre sens 5x.



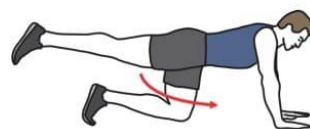
### Lever un bâton

Assis ou debout.  
Lever un bâton aussi haut que possible en inspirant,  
Souffler en redescendant. 10x

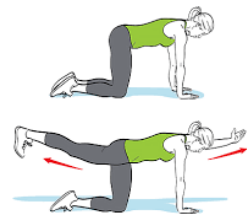


### A quatre pattes

Tendre 1 jambe en arrière, puis retour.  
Puis l'autre coté.  
Tendre 1 bras devant , puis l'autre.  
10x

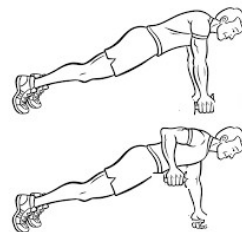


(si c'est facile, on peut lever le bras droit et la jambe gauche ensemble, et alterner avec bras gauche + jambe droite)



### En appui sur les mains

Les bras sont tendus ; lever une main 3 secondes  
puis alterner.  
10x de chaque coté



### Fentes

Placer un pied en avant en hauteur (sur une ou deux marches ou sur un tabouret).

Avancer le poids du corps puis reculer.

10x de chaque coté

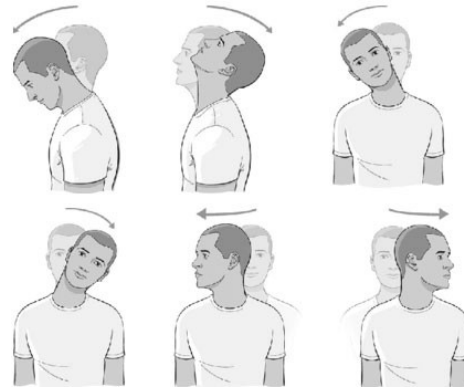


### Mouvements de la tête

Lentement et doucement :

- Pencher de chaque cotés.
- Tourner à droite et à gauche.
- Baisser et lever la tête.

10x chaque mouvement

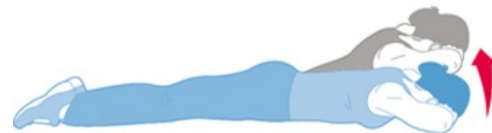


### Décoller les épaules.

En position allongé sur le ventre, les bras placés le long du corps.

Décollez la tête et les épaules du sol, tenir 5 à 10s

5x



### Étirer le Psoas.

Placez-vous en position de «chevalier servant » (un genou au sol).

Avancer le bassin, puis retour.

Veillez à garder le dos bien droit.

10x de chaque coté

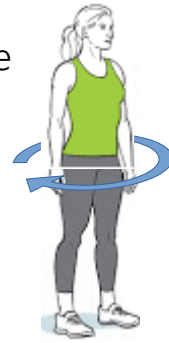


### hoola hoop

Les pieds légèrement écartés, les mains posés sur un dossier de chaise.

Faire de petit ronds avec le bassin.

10x dans chaque sens



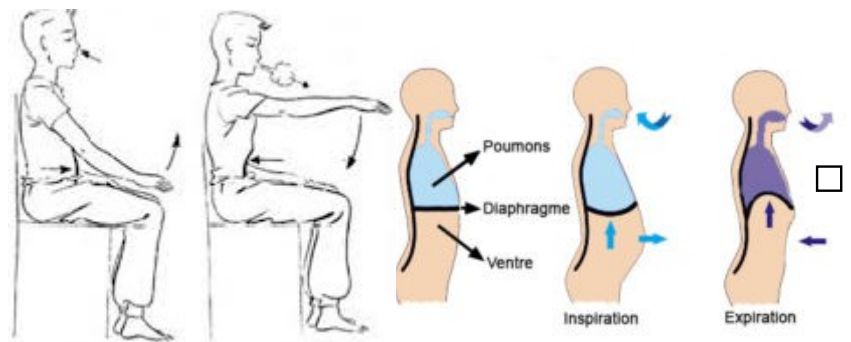
### Respiration abdominale

En position assise, le dos droit.

Inspirer en relâchant le ventre, qui va ressortir.

Puis souffler en le rentrant.

10x



### Tirer un élastique en arrière

Fixer un élastique

(ou un tendeur ou une chambre à air ...)

contre un support fixe, et tirer les deux coté ensemble en arrière pour serrer les omoplates.

20x

