



BOUGER POUR VOTRE SANTÉ



Parce que pour prendre soin des autres, il faut d'abord prendre soin de soi.
Et prendre soin de soi, c'est aussi pratiquer une activité physique quotidienne. Cela permet de se ressourcer, de libérer les tensions et de préserver son équilibre.

Réveil musculaire

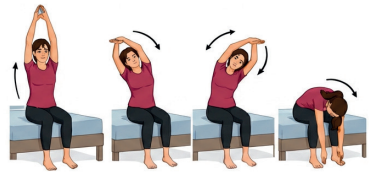
5 minutes chaque matin et le corps en ressent les bienfaits jusqu'au lendemain. Prenez votre temps, respirez profondément et écoutez votre corps.

1



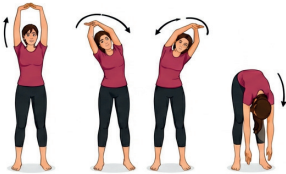
Allongé sur le dos, faites tourner vos poignets et vos chevilles, dans les deux sens. Puis ramenez vos genoux sur la poitrine. Pendant 1 minute.

2



Basculez sur le côté du lit pour vous asseoir. Étirez vos bras au dessus de la tête. Puis basculez d'un côté, de l'autre et vers l'avant. Restez pendant 5 temps dans chaque position.

3



Levez-vous et faites les exercices avec les bras.

4



Faites quelques tours de bassins, dans les deux sens. Puis laissez tomber vos bras le long de vos jambes en essayant de toucher le sol. Restez sur 5 temps. Et remontez doucement, en déroulant le dos vertèbre par vertèbre.

5



Faites trois tours de tête le plus lentement possible, sans tirer sur les cervicales.

Activités quotidiennes

5 minutes tous les jours pour garder une bonne mobilité et une bonne vitalité.

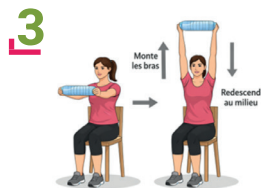
5 exercices à réaliser chez vous à l'aide d'une chaise et d'une bouteille d'1l (eau, lait...).



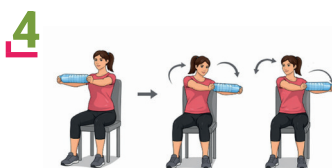
Levez la bouteille au dessus de votre tête, bras tendus, puis revenez au milieu. 8 répétitions.



Levez-vous et asseyez-vous 8 fois de suite.



Assis, levez la bouteille, bras tendus puis revenez au milieu. 8 répétitions.



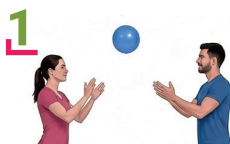
Asseyez-vous, tendez les bras avec la bouteille puis bougez de gauche à droite (répétez 8 fois).



Debout derrière la chaise, un bras en appui sur le dossier, mettez-vous de profil et réalisez 4 élévations de la jambe sur le côté avant de revenir en place.

Activité physique adaptée à partager

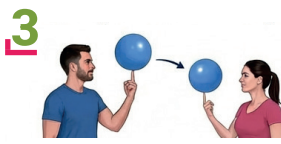
L'activité physique est un bon moyen de partager un moment de complicité avec votre proche. Un ballon est fourni dans la box pour vous permettre de relever les défis.



Tapez le ballon vers le haut, votre partenaire doit le rattraper et vous le renvoyer.



En position assise ou debout : passez-vous le ballon en utilisant une seule main, puis en utilisant seulement sa tête sans laisser le ballon toucher le sol.



Tenez le ballon en équilibre sur un doigt et essayez de le faire passer à l'autre qui doit s'en saisir également avec un seul doigt



Transportez le ballon d'un bout à l'autre de la pièce à 2 sans l'aide de ses mains



Retrouvez plein d'idées d'activités et d'informations sur

centraider.fr



Imprimé par Centr'aider® dans le cadre de la Box Aidant®

CENTR'  AIDER