

Ajouter du mouvement à votre quotidien à la maison

N'oubliez pas de:

- Consulter votre prestataire de soins de santé avant de commencer un nouveau programme d'exercice
- Porter des souliers confortables et offrant un bon maintien
- Utiliser une chaise solide et stable, un plan de travail ou un mur pour vous soutenir
- Commencer par faire chaque exercice 5 fois et en ajouter 1 ou 2 chaque jour jusqu'à ce que vous atteigniez 15 répétitions
- Vous rappeler que les douleurs musculaires après l'exercice sont normales

Quand vous préparez votre petit-déjeuner



FLEXIONS DEBOUT

- Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur des hanches
- Portez le poids du corps sur une jambe
- Pliez l'autre genoux
- Relevez le talon le plus près possible des fesses sans vous faire mal
- Reprenez la position initiale
- **Recommencez jusqu'à 15 fois avec chaque jambe**



CISEAUX LATÉRAUX

- Debout, pieds joints, tenez-vous à un plan de travail
- Portez le poids du corps sur la jambe intérieure
- Levez la jambe extérieure sans la fléchir
- Maintenez une posture bien droite, épaules vers l'arrière
- Reposez lentement la jambe
- **Recommencez jusqu'à 15 fois avec chaque jambe**



POINTES

- Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur des hanches
- Tenez-vous au plan de travail et regardez devant vous
- Soulevez lentement les deux talons du sol, en vous tenant sur la pointe des pieds
- Maintenez pendant 5-10 secondes
- Reprenez la position initiale
- **Répétez jusqu'à 15 fois**

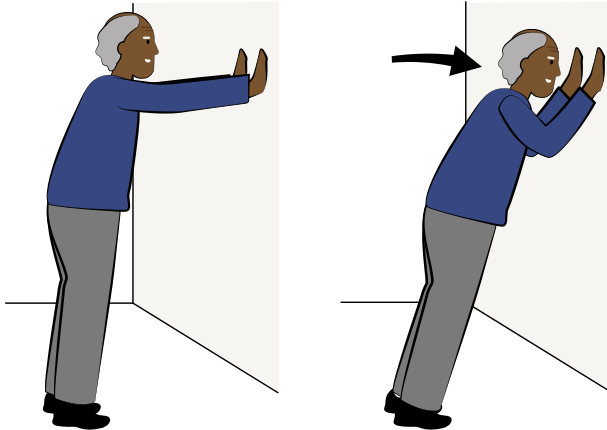


LEVER D'ORTEILS

- Tenez-vous debout, pieds écartés à la largeur des hanches
- Tenez-vous au plan de travail et regardez devant vous
- Relevez lentement les orteils, en appuyant sur les talons
- Maintenez pendant 5-10 secondes
- Reprenez la position initiale
- **Répétez jusqu'à 15 fois**

Ajouter du mouvement à votre quotidien à la maison (suite)

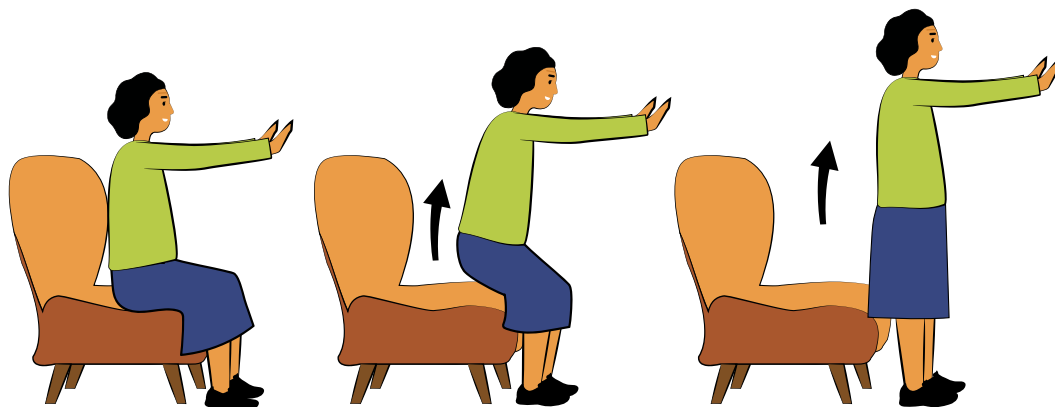
Après le déjeuner



POMPES VERTICALES

- Face à un mur, tenez-vous debout, bras tendus et placez les mains sur le mur à la hauteur et à la largeur de vos épaules
- Engagez les muscles abdominaux
- Gardez le dos et les jambes bien droits, pliez les coudes tout en rapprochant le haut du corps du mur
- Maintenez pendant 2-3 secondes
- Tendez les bras en poussant contre le mur et revenez à la position de départ
- Gardez les coudes légèrement pliés
- **Répétez jusqu'à 15 fois**

Pendant que vous regardez votre émission de télé



ASSIS-DEBOUT

- Asseyez-vous sur une chaise, pieds écartés à la largeur des hanches
- Levez-vous lentement à mi-chemin, bras tendus en avant
- Veillez à ce que vos genoux n'avancent pas au-delà de vos orteils
- Gardez les hanches, genoux et chevilles bien alignés
- Levez-vous complètement et redressez-vous, puis revenez en position assise
- **Répétez jusqu'à 15 fois**

Pour accéder à ce guide d'exercices, visitez : parachute.ca/conseilspourresteractif

Parachute est soutenu par le Fonds d'urgence pour l'appui communautaire, du gouvernement du Canada, et par Community Foundations of Canada.