



Pratiquer la gym douce en position assise Faire travailler votre cœur

Pourquoi solliciter son cœur ?

Solliciter son cœur permet de le stimuler et ainsi activer la circulation artérielle et veineuse ; tonifier le muscle du cœur. Avoir une activité physique diminue les risques de maladies cardiovasculaires.

Avant de démarrer, assurez-vous d'être :

- ▶ Assis confortablement sur une chaise ayant un bon maintien et appui au sol
- ▶ Ne forcez pas, ne faites pas de mouvements brusques, écoutez votre corps
- ▶ Ne bloquez pas votre respiration pendant les exercices. Respirez naturellement sans retenir votre souffle. Inspirez profondément avec le nez et expirez avec la bouche, comme si vous vouliez souffler une bougie. Apprenez à respirer profondément pour éviter que «votre tête tourne», cela vous évitera également de vous essouffler trop vite
- ▶ Commencez doucement, en faisant de petites séries de 10 pour chaque exercice, puis, augmenter au fur et à mesure de vos capacités.

Exercice 1

Tendre le bras droit vers : l'avant et fermer la main 10 x
la droite et fermer la main 10 x
le haut et fermer la main 10 x

Faire la même chose avec le bras gauche

Exercice 2

Tendre le bras droit vers : l'avant et faites des cercles vers la droite 10 x – vers la gauche 10 x
la droite et faites des cercles vers la droite 10 x – vers la gauche 10 x

Faire la même chose avec le bras gauche